Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: http://vnthuquan.net/

Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

Chương 1

Chương 2

Chương 3

Chương 4

Chương 5

Chương 6

Chương 7

Chương 8

Chương 9

Chương 10

Chương 11

Chương 12

Chương 13

Chương 14

Chương 15

Chương 16

Chương 17

Chương 18

Chương Kết

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

LỜI NÓI ĐẦU

HIỆP KHÍ ĐẠO TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY
Hội Hiệp Khí Nhu Đạo Việt Nam (1969)

Văn minh và văn hóa càng tiến triển bao nhiêu, thì công việc tổ chức thế giới chúng ta càng đa diện và phức tạp bấy nhiêu. Ngày xưa nếp sống của những dân tộc sơ khai còn giản dị, phạm vi liên lạc của họ còn nhỏ hẹp, và những điều mà họ thực sự phải nghĩ tới là một chốn để ở, thức gì để ăn, đồ gì để bận, và thứ gì để làm vũ khí chống lại những kẻ thù ác liệt của họ.
Ngày nay, khi con người sống khắp mọi nơi, chạy cùng thế giới, và đang nghĩ cách bay lên mặt trăng (1) thì những tư tưởng, chính trị, kinh tế và vấn đề nhân dụng trở nên đa diện và phức tạp một cách đáng sợ. Bị những đợt sóng phức tạp đó xô đẩy, ta dường như đã bị lôi ra khỏi một cái hồ yên tĩnh và ném vào những trận sóng sôi động của đại dương. Phó mặc cho ngọn gió và trận sóng, ta chỉ cần làm một lỗi lầm là đủ bị lôi cuốn đi xa như một con thuyền không chào lái đang đợi phút lâm nguy sắp tới để rồi chìm nghĩm.
Vũ trụ đã cho ta một con thuyền tốt và những mái chèo vững chắc để vượt những trận cuồng ba, nhưng nếu ta đánh mất chúng, thì ta phải mở lớn mắt ra, xét lại sức lực của ta, hướng về mục tiêu, và, rẽ sóng, ta dần dần xây đắp lại chính ta cho đến khi ta có thể chèo lái trên đại dương cuồng nộ.
Ít người trên thế giới biết được sức mạnh thực của mình. Một số lớn chỉ nhìn

thấy cái phần sức mạnh của mình nó nổi lên trên trông như một phần của một băng đảo trên mặt nước biển và quên hẳn đi cái phần lớn hơn gấp bội đang chìm dưới nước. Có lẽ những người đó lấy làm mãn nguyện với họ rồi ; có lẽ, trái lại, họ bi quan về những yếu kém của họ.

Tất nhiên một người hưởng được một gia tài của cha mẹ mình, bỏ tiền vào một cái két, rồi khóa lại, rồi bỏ quên đâu mất cái khóa, chẳng chịu xử dụng tài nguyên của mình, than phiền là không có tiền, rồi đi vay mượn người khác ; người như thế thật đáng chê cười. Hiển nhiên là hắn phải tìm cho bằng được cái khóa đó và tiêu xài cái sản nghiệp của mình.

Bởi vì nó cắt nghĩa những nguyên lý cơ bản và những phương cách xử dụng Khí, vô cùng cần thiết trong việc phát hiện sức mạnh nội tâm của con người, cho nên KHÍ chính là cái chìa khóa đặng mở cái tủ két đó ra. Nắm được những nguyên lý của KHÍ khiến bạn có thể cầu viện đến cái KHÍ của vũ trụ và xử dụng cái sức mạnh mà bạn vẫn hằng có.

Những cuộc đời đầy tiếng cười và những cuộc đời đầy tiếng khóc : cả hai đều có thể có cả. Tùy con người muốn lựa chọn cái nào cũng được. Nếu bạn mong được luôn luôn mạnh khỏe và luôn luôn bước đi trên đời với đầu ngẩng lên cao, thì bạn phải khởi sự nghiên cứu những cách xử dụng Khí.

Tôi rất đổi vui mừng là nhiều người khắp nơi trên thế giới đã đọc nhưng lời giải nghĩa của tôi về những nguyên lý và kỹ thuật Hiệp Khí Đạo trong cuốn "Hiệp Khí Đạo là gì ?" của tôi. Cuốn sách này là một nổ lực của tôi để thỏa mãn những đòi hỏi mà tôi đã nhận được từ các nước trên thế giới yêu cầu giải nghĩa kỹ lưỡng hơn về KHÍ và cống hiến cách áp dụng những phương pháp huấn luyện cùng những nguyên lý Hiệp Khí Đạo trong đời sống hằng ngày. Không gì làm tôi sung sướng hơn là nếu cuốn sách này có thể thỏa mãn những yêu cầu đó và được dùng làm tài liệu cho bạn đọc nào muốn nghiên cứu sâu xa hơn.

Koichi Tohei

(1) Quyển nầy viết trước khi con người lên tới cung trăng.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 1

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

ĐỜI CON NGƯỜI

Khi ta sửa soạn ra khơi trên một chiếc thuyền, trước hết ta phải kiểm điểm lại một vài sự việc. Cái lái có hư không ? Máy còn tốt không ? Có lỗ hổng nào dưới đáy thuyền không ? Chỉ khi nào chắc chắn rằng mọi chuyện đều tốt lành, ta mới cảm thấy yên tâm và nhổ neo để bắt đầu một chuyến du hành bình an.

Đời người cũng giống hệt như vậy. Khi ta sinh ra đời, tức là ta dong buồm trên những con nước dữ của thế giới loài người. Lúc chúng ta còn nhỏ tuổi, cha mẹ ta, hoặc những kẻ chung quanh ta săn sóc ta, bảo vệ ta. Nương tựa vào người khác, ta sống rất yên ổn. Nhưng khi ta lớn lên đến tuổi trưởng thành, thì mọi trách nhiệm đều quy vào ta. Ta trở thành người thuyền trưởng của chính con thuyền của ta, và ta phải chèo lái một mình, không nhờ vào ai được. Dù rằng những kẻ khác có thể khuyên bảo hoặc giúp đỡ ta, nhưng trách nhiệm về chuyến du hành thì một mình ta phải đảm nhiệm ; và ta phải biết thấu đáo về khả năng cũng như sức lực của con thuyền ta sẽ lái. Ta cũng phải biết cách kiểm điểm lại tất cả những bộ phận để xem có gì trục trặc không.

Cứ ngó qua những thanh niên thanh nữ thời nay, chúng ta cũng đủ thấy một tình trạng vô cùng lo ngại. Hơn nữa, những người trẻ tuổi này lại không ý thức được gì về tình trạng của mình cả. Bộ thắng của họ không ăn ; họ lại lao mình tới một hướng đi nguy hiểm : và động cơ của họ lại trục trặc. Con người của họ thì hoặc là bệnh hoạn, hoặc là sắp sửa sa đọa về tinh thần. Họ đã mất hết nhưng mái chèo, con thuyền thì lủng, sức họ thì hết, và chính họ thì đang lâm vào cơn hiểm nghèo là chìm xuống dưới những ngọn sóng phũ phàng của thế giới loài người.

Tại sao, ngay bây giờ đây, ta lại không xác định lại năng sức của ta và xét lại toàn thể mọi bộ phận của con thuyền ta! Ta hãy phóng ra cái năng lực bẩm sinh của ta, chỉnh đốn lại, và hãy làm cho con thuyền ta huy hoàng, con thuyền mà ta phải dong buồm trên những mặt biển đời ta.

Hãy ngừng lại đôi phút và suy nghĩ. Đời người là gì, và nó tự đâu mà đến ? Khi được hỏi từ đâu mà đến, hoặc sinh ra từ bao giờ, thì rất nhiều người trả lời rằng cha mẹ họ đã sinh ra họ. Nhưng cha mẹ mình cũng lại có cha mẹ, và nếu cứ đi ngược dòng, thì ta sẽ thấy rằng đời ta là tiếp nối một dòng đời xuôi chảy từ lúc con người đầu tiên sinh ra trên mặt đất. Nếu ta lại hỏi trước khi con người đầu tiên sinh ra trên mặt đất, đời sống tự đâu mà đến, thì ta không thể trả lời cách nào hơn là nó từ vũ trụ mà tới. Nếu như vậy, thì chính đời ta cũng khởi đi từ vũ trụ vậy. Nếu có người hỏi : anh là gì, trước khi anh là một người trưởng thành như bây giờ, thì anh thường trả lời : Tôi là một đứa trẻ. Trước khi anh là một đứa trẻ ? Một hài nhi. Trước đó ? Một bào thai. Nhưng giả thử hỏi anh là gì trước khi anh là một bào thai ? Thì liệu anh trả lời ra sao ?

Trước khi anh là một bào thai, thì anh là kết tinh của một cái trứng trong lòng mẹ anh và của một tế bào tinh dịch trong cha anh. Cái trứng và tinh trùng tự đâu mà có ? Khi cha mẹ anh còn trẻ tuổi, cha mẹ anh chưa có thể sinh sản được trứng và tế bào tinh dịch. Chỉ có thể sinh sản ra những thứ đó khi hai người đã tới tuổi trưởng thành. Có phải cái năng lực để sinh sản ra những thứ đó là do khí trời họ thở hay thực phẩm họ ăn lúc họ đang lớn lên ? Không phải. Nó không tự đâu mà có, mà nó ở trong thiên nhiên. Nói cách khác, đời ta sinh ra ***qua*** cha mẹ ta ***từ*** vũ trụ.

Dòng tư tưởng trên dẫn ta tới kết luận rằng chẳng riêng gì loài người, mà mọi loài cây, mọi loài cỏ, mọi sỏi đá, nước và khi trời đều tự vũ trụ mà sinh ra. Hơn nữa, chúng vẫn hằng có từ thủa khai thiên lập địa, và chúng là một phần của vũ trụ.

Khi tâm hồn ta phấn khởi thì mọi sự vật đều nhuốm màu hồng, không có hoài nghi thắc mắc, và cuộc đời có vẻ dễ chịu. Tuy nhiên, cuộc đời đâu phải lúc nào cũng chỉ đi lên : nó cũng có lúc đi xuống. Thật thế, nếu có vui, thì hẳn phải có buồn. Khi cơn buồn sầu đến với ta, thì ta cảm thấy cô đơn. Ta cảm thấy ta bị tách rời khỏi vũ trụ, cô lập khỏi xã hội, cô đơn và thất vọng. Nếu ta coi ta là những cá nhân biệt lập, thì đối với vũ trụ bao la kia ta chỉ nhỏ bé như những hạt cát. Nỗi bất lực và sự cô đơn của ta quả là đáng tiếc thương. Nhưng nếu trong lòng ta, ta vẫn biết được rằng ta với vũ trụ chỉ là một, rằng mọi sự vật trong vũ trụ đều sinh ra từ cùng một tử cung, thì việc gì ta phải than tiếc, việc gì ta phải cảm thấy cô đơn ? Ý thức được sự việc trên thì ta sẽ có một đức tin vĩ

đại rằng ta với vũ trụ là một, rằng vũ trụ sẽ bảo vệ ta, rằng chẳng có lý do nào khiến ta phải tuyệt vọng hoặc hoài nghi thắc mắc. Cho dù có đến một vạn người không hiểu được ta và phỉ báng ta, nhưng nếu ta biết cách xử dụng toàn năng lực của ta và giữ vững lòng tin đó của ta, thì vũ trụ sẽ biết. Chẳng có gì phải sợ hãi.

Có một người bị thua lỗ lớn trong công việc buôn bán, leo lên đỉnh núi, muốn tự tử. Khi tới nơi, nhìn xuống thấy một cảnh trí trùng điệp và bao la trước mắt thì hốt nhiên cảm thấy một cảm xúc lạ thường truyền qua cơ thể. Câu chuyện kể rằng người đó lại quay trở xuống, và sau bao cố gắng, đã biến cuộc đời mình thành một thành công vĩ đại. Lúc đối diện với sự chết, tâm hồn người đó bỗng trở nên trong sáng. Hắn nhìn thấy toàn thể vũ trụ trải rộng ra trước mắt. Cái bản ngã thật của hắn lúc bấy giờ mới sực tỉnh dậy và tự khám phá được ra rằng nó là một phần của vũ trụ. Rồi một nguồn sinh lực lớn mạnh bỗng tuôn trào như thác từ lòng vũ trụ.

Con người ngày nay chỉ còn biết có xã hội loài người, nhất là đối với con người sống nơi thành thị, hầu như lúc nào cũng chỉ nhìn thấy không gì hơn là những sự vật do con người tạo ra. Họ đã quên hẳn đi thế giới thiên nhiên. Quay mắt lại ngó nhìn vũ trụ và thụ hưởng nó, đó không phải là độc quyền của những thi sĩ và nghệ sĩ. Vũ trụ sẽ tự tiết lộ cho bất cớ ai muốn nó. Nhưng kẻ nào đã đắm chìm, sa đọa, phải ngước mắt lên nhìn vũ trụ và tự khám phá thấy chính mình là một phần của vũ trụ.

Hiệp Khí Đạo nghĩa là cách đoàn tụ với *khí (ki)*. Sau này chúng tôi sẽ giảng nghĩa thế nào là khí, nhưng nói cách khác ta có thể gọi Hiệp Khí Đạo là con đường đưa tới sự hợp làm một với vũ trụ. Đó là phương pháp để truyền thụ những qui luật của vũ trụ, dạy cho biết cách để mỗi một duỗi tay, mỗi một duỗi chân có thể với tới những qui luật đó, hợp tinh thần với thể xác làm một, và luôn luôn tinh luyện con người để trở nên một phần của vũ trụ. Hãy đến đây, hỡi những người muốn tìm lại bản ngã mình, những người muốn làm sinh ra cái năng lực bẩm sinh của mình, những người muốn mạnh dạn bước đi trên đời ! Đây là lúc chúng ta cùng huấn luyện với nhau.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 2

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

GIÁ TRỊ CUỘC ĐỜI TA

Đời chúng là là một phần của vũ trụ. Nếu ta hiểu rằng đời ta đã từ vũ trụ mà ra, rằng ta đã tới thế giới này để sống, thì ta phải tự hỏi tại sao vũ trụ lại cho ta đời sống. Trong Nhật ngữ chúng tôi có dùng câu suiseimushi, nó có nghĩa là lúc sinh ra đã say sưa và lúc chết đi vẫn còn mơ mộng để diễn tả một trạng thái con người sinh ra không hiểu nghĩa lý của sự sinh và chết đi cũng vẫn chẳng hiểu gì hơn. Sinh ra như một bọt nước, và sống trên đời chỉ để lập đi lập lại cái quá trình ăn uống, bài tiết rồi ngủ, thì quả là sống một cuộc đời vô nghĩa. Chết đi mà vẫn còn mơ mơ mộng mộng thì cũng được đi, nhưng những người như thế thì lúc gần chết sẽ buồn phiền vô kể.

Trong đám những người trẻ tuổi hôm nay, có một số nhận định rằng : « Tôi đâu có đòi sinh ra đời ! Ông cụ bà cụ tôi muốn thế đấy chứ ; đó đâu có phải trách nhiệm của tôi, nhưng giờ tôi đã trót sinh ra rồi thì tôi có thể làm bất cứ cái gì tôi thích ! » Có một vài người thực sự sống theo hiệu phải các bậc cha mẹ đẻ con ra theo ý muốn. Mỗi người trong chúng ta nhận lãnh cuộc đời từ vũ trụ chỉ bằng cách qua cha mẹ ta. Có người muốn có con hết sức mà không được, trái lại có nhiều người không muốn có lại vẫn có. Cho nên việc có con hay không có con không tùy thuộc ý muốn của cha mẹ. Nếu thực sự việc ấy tùy thuộc ý muốn, thì cha mẹ ta chắc chắn sẽ chỉ cho ra đời những đứa con không bao giờ thốt ra những lời bất hiếu hoặc làm những điều xấu xa.

Ta hay mượn một vài kiến thức trong y khoa. Trong mỗi một lần truyền tinh trùng thì người đàn ông tống ra vào khoảng từ một đến ba trăm triệu tế bào tinh trùng. Con số tinh trùng mà một người đàn ông sản xuất được trong cả đời mình thì to lớn kinh khủng. Mà mỗi cá nhân lại là kết quả của một sự kết hợp giữa một con tinh trùng và một cái trứng mà thôi. Bởi lẽ một người sinh ra đời từ một con tinh trùng, cho nên vô số những tinh trùng khác phải bị hy sinh đi.

Hiển nhiên sự phí phạm như vậy phải có một sự trừng phạt đi theo.
Ta thường nghe nói đến câu « cuộc đời chọn lọc » áp dụng cho những kẻ có tài hơn hoặc trông đẹp đẽ hơn người khác, hoặc những kẻ có một cuộc đời huy hoàng hơn. Thực ra, thì ta phải nhận định rằng mọi người trong chúng ta, từ lúc sinh ra đời đã đi vào một cuộc đời được tuyển chọn. Từ lúc ta sinh ra đời từ vũ trụ ta đã rơi vào một cuộc đời được tuyển chọn bởi vì ta đã không sinh nhầm chỉ có mỗi một cá nhân được sinh ra mà thôi. Phung phí cuộc sống hiếm có và quí báu đó thì quả là một điều đáng tiếc vô cùng. Khi ta nhận lãnh cái món quà vô giá là cuộc đời đó, thì ta cũng đồng thời nhận lãnh một sự ủy nhiệm để hoàn thành một cái gì trên thế giới. Nói khác đi, ta phải biết cái ý muốn của đấng tạo hóa, và ta cũng phải biết cái sứ mạng của ta. Đấng tạo hóa chẳng hề nói một lời mà chỉ luôn luôn hành động. Đấng tạo hóa chẳng hề nói một lời, mà mọi sự sáng tạo đều phát triển thường xuyên. Vũ trụ không hề dạy dỗ ta một điều nào, mà chỉ hành động trong yên lặng. Ta không biết rằng cái đường hướng đó tốt hay xấu. Chỉ biết rằng vũ trụ đang chuyển động. Nếu ta cũng muốn sống một cuộc đời huy hoàng trên trái đất khi ta ngước mắt ngó thấy cái huy hoàng trên thiên đàng, thì ta phải tin tưởng rằng vũ trụ đang chuyển động tới một chiều hướng tốt. Nếu, trái lại, ta lại lựa chọn tà đạo, thì mặc dù cố gắng đến mấy, mọi sự rồi cũng là phung phí. Vũ trụ luôn luôn bành trướng và phát triển. Ta phải nhận định rằng cái sứ mạng mà vũ trụ giao phó cho ta là hướng mọi cố gắng của ta vào sự phát triển và sáng tạo đó.
Trong thế giới nầy có kẻ giàu người nghèo và bao nhiêu công trình khác nữa. Nhưng đứng trên phương diện nỗ lực trong sự tác thành của mọi tạo vật, thì mọi người đều bằng nhau. Sẽ không có kẻ giàu người nghèo, kẻ hèn người sang. Bất cứ làm gì, bất cứ hướng tới mục đích nào, nếu anh đem hết năng lực của anh vào cái thích hợp với anh, thì trong thâm tâm anh sẽ có một tiếng nói : « Điều này thực là hạp với bản chất ta ». Khi anh cảm thấy là anh phải hoàn thành một cái gì trong một ngành hoạt động nào đó, thì anh sẽ tìm được cái sứ mạng của anh đó vậy. Xử dụng mọi năng lực vào một việc đó và anh sẽ cảm thấy cái giá trị việc anh làm và cái giá trị cuộc đời anh. Nếu không ra sức thì sẽ chẳng có sứ mạng nào hết ; nhưng sự tiến hóa sáng tạo của vũ trụ mỗi ngày mỗi tăng khi mỗi cá nhân thi hành sứ mạng của mình.
Hãy gạt sang một bên mối bi quan cho rằng mặc dù một cá nhân cố gắng đến

mấy đi nữa, những sức mạnh to lớn của thế giới vẫn không thay đổi. Nếu chỉ một người trở nên một con người tốt, thì vũ trụ ít nhất cũng tốt hơn bằng một con người đó. Một ngọn lửa nhỏ có thể đốt sáng mười ngàn ngọn khác, rồi tất cả sẽ trở thành một năng lực lớn chiếu sáng cả thế giới. Muốn tạo được một thế giới tốt đẹp hơn, ta phải bắt đầu từ chính chúng ta. Hiệp Khí Đạo dạy ta cái nguyên tắc đúng đường để thắng : nghĩa là, muốn thắng bất cứ một cái gì khác, ta phải thắng ta trước nhất. Một khi ta đã buộc được ta vào qui tắc, trong những nguyên lý đúng đường, và một khi ta đã thắng trận với chính ta, thì mọi người khác sẽ tự nhiên theo ta. Mục đích của ta là làm cho ta hoàn hảo hơn, là làm cho tròn cái sứ mạng mà vũ trụ đã giao phó cho ta, là xây dựng chính con người trước khi nghĩ đến việc thắng trận với kẻ khác. Lý do khiến chúng tôi mang sức ra để truyền bá Hiệp Khí Đạo không phải chỉ là truyền bá cái kỹ thuật tự vệ mà thôi. Chúng tôi nhằm tới việc làm cho tròn sứ mạng của chúng tôi, dù chỉ một người gia nhập hàng ngũ những người đang nỗ lực đẩy tới cái bước tiến hóa sáng tạo của vũ trụ. Dù rằng Hiệp Khí Đạo đã được phổ biến tại nhiều quốc gia, phong trào này hãy còn yếu, và có nhiều người chỉ bám lấy những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo mà không hiểu biết gì về chính Hiệp Khí Đạo. Phải cần có một người thông hiểu cái ý nghĩa đích thực của Hiệp Khí Đạo và đứng lên truyền bá sự hiểu biết đó cho người khác. Tôi đã tự nhận lãnh cái nhiệm vụ đó và tự coi nó là sứ mạng của tôi vậy.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 3

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

SỰ HỢP NHẤT GIỮA TINH THẦN VÀ THỂ XÁC

Khi đã biết được cái bản thể của đời ta và nắm chắc được cái bản chất những sứ

mạng của ta, thì mối quan tâm tiếp theo đó phải là tìm cách để thi hành những sứ mạng đó.

Cuộc đời mà ta nhận lãnh từ vũ trụ gồm có hai yếu tố : thể xác và tinh thần. Ta có thể biểu lộ cái tương quan giữa hai yếu tố này bằng cách nói rằng thể xác chuyển động phù hợp với những hiệu lệnh của tinh thần, và tinh thần thì xử dụng thể xác. Hai yếu tố đó không thể tách rời nhau được. Cuộc sống con người sẽ không thể tiếp tục nổi nếu chỉ có một trong hai yếu tố ; nhưng nếu chúng liên kết với nhau, thì ta có thể phát biểu những khả năng cao cả nhất và những năng lực nội tại của ta.

Hồi còn ở đại học, tôi có được nghe kể một câu chuyện về một nhà tu Thiền như sau. Lúc đó nhà tu đó đã già (người bắt đầu tu đạo này lúc còn trẻ), rất yếu ớt, lại bị bệnh lao nặng. Dĩ nhiên thời nay những thuốc men tân tiến đã có thể chữa được bệnh lao, nhưng hồi đó ai mắc phải thứ bệnh này thì chỉ có chết. Rồi một hôm, trong lúc đang tham thiền thì nhà tu trẻ tuổi đó bỗng ngất đi. Các thầy thuốc đều nói rằng vô phương cứu chữa, còn chàng thì hết sức buồn rầu và cũng đành khoanh tay, yên phận chờ chết.

Chàng nghĩ thầm : “Thật đáng buồn thay, giữa lúc đang tập đạo thì ta lại bị đau ốm, nhất là ta đã nhất quyết rắp tâm theo học đạo Thiền cho bằng được. Nhưng nếu ta phải chết đi, thì ta sẽ chết đi một cách can đảm, và ta ngồi theo lối Thiền mà chết”. Chàng liền nhỏm dậy khỏi giường bệnh, ngồi xếp chân theo lối Thiền, nhập vào một trạng thái chú ý tinh thần hết sức hoàn hảo, và yên tâm ngồi chờ chết. Nhưng nào chàng có chết. Ngày hôm sau chàng lại nhỏm dậy, lại ngồi theo lối Thiền, và chờ đợi, nhưng cái chết vẫn không đến. Rồi ngày này sang ngày khác, chàng vẫn cứ tiếp tục ngồi tham thiền nhập định. Bởi vì chàng đã buộc mình vào kỷ luật với sự chết luôn luôn ở trước mắt, cho nên chẳng bao lâu thái độ tinh thần của chàng đã tiến bộ hơn. Bởi vì chàng đã chờ đợi chết mà sự chết vẫn không đến, cho nên nhà tu đó bèn quyết định sẽ gạt hẳn vấn đề sống hay chết ra khỏi tâm trí và phó mặc chuyện đó cho ý trời. Chàng cũng nhất quyết theo tập đạo Thiền cho đến cùng trong lúc còn sống. Trong khi tập đạo như thế thì dần dà bệnh lao của chàng bỗng biến mất mà chàng không hề hay biết, và nhà tu hành nổi danh đó đã sống một cuộc đời trọn vẹn cho đến ngoài bảy mươi tuổi dạy đạo và dẫn dắt những kẻ khác.

Trong khi ngồi tham thiền nhập định và chờ đợi sự chết, nhà sư đó đã tới được

một trạng thái hợp nhất tinh thần và thể xác và nhờ đó đã qua khỏi căn bệnh hiểm nghèo của mình. Những ai muốn bắt chước nhà sư đó và ngồi tham thiền nhập định để mong chữa khỏi một trọng bệnh nào đó cũng nên biết rằng phương pháp đó không phải luôn luôn mang tới kết quả mong muốn, mà đôi khi còn có thể rất nguy hiểm. Căn bệnh có thể còn trầm trọng hơn nếu kẻ tham thiền có thái độ hoài nghi này : « Được, mình sẽ ngồi tham thiền bởi vì mình nghe nói rằng cứ ngồi như vậy mình sẽ khỏi bệnh, nhưng chắc đâu…»

Cần phải hiểu trong khi ta hợp nhất thể xác và tinh thần, thì những sinh lực nội tại của ta sẽ bắt đầu hoạt động, và chính những sinh lực đó chúng đã trấn áp căn bệnh. Mặc dù chúng tôi không đủ thời giờ để kê ra đây một danh sách những người bị ung thư dạ dầy, nhũng người bị áp huyết cao, hoặc những người bị đau tim, mà nhờ luyện tập Hiệp Khí Đạo đã đều qua khỏi bệnh, quí vị chớ nên vội vã kết luận rằng Hiệp Khí Đạo là một liều thuốc trị bá chứng. Tập luyện Hiệp Khí Đạo một cách cẩu thả, hời hợt, lộn xộn thì chẳng bao giờ là một phương pháp tốt nhất để trị bệnh. Quí vị nên hiểu rằng ta chỉ có thể vượt qua được một căn bệnh nếu ta học những qui luật về hợp nhất tinh thần và thể xác của Hiệp Khí Đạo, và nếu ta phát biểu được cái tuyệt đích của nguồn sinh lực nơi ta bằng cách luyện tập thế nào cho mọi chuyển động thể xác của ta được thể hiện thật đúng đường.

Vấn đề khả năng cũng thế khi ta nói rằng ta giỏi về những thứ gì ta thích, thì có nghĩa là ta có thể làm tiến bộ được nếu ta thích thú việc gì ta đang làm. Ngược lại, nếu ta không thích việc gì ta đang làm, thì ta sẽ thấy khó lòng mà tập trung được tâm trí ta vào việc đó. Cho dù thể xác ta có nhắm tới một hướng đúng đường đi chăng nữa, tâm trí ta sẽ bay về một hướng nào khác. Cho nên việc ta làm sẽ rất ít tiến bộ bởi lẽ ta không thể nào tới được một trạng thái hợp nhất tinh thần và thể xác. Nếu muốn tiến bộ về bất cứ việc gì, điều quan trọng đầu tiên là hợp nhất thể xác và tinh thần ta và rồi để cho mọi khả năng ta mặc sức phát triển, mặc sức tung hoành.

Những điều ta có thể làm được khi ta thành thực, và khi thể xác và tinh thần ta được hợp làm một, thì quả là kinh dị ! Chuyện một con chuột nhỏ áp đảo một con mèo lớn đã được nhiều người biết đến. Trong những đám cháy, nhiều người đã phát hiện ra những năng lực kinh khủng mà những lúc thường họ không bao giờ dám mơ tưởng tới. Hoặc có những thiếu phụ đã có lần nhấc nổi xe hơi lên

để kéo những đứa bé bị kẹt ở dưới gầm xe ra. Rồi trong những hoàn cảnh tuyệt vọng giữa sự sống và cõi chết, chúng ta nhiều khi có được những sự khôn ngoan tuyệt vời. Tất cả những trường hợp vừa kể đều nói lên những phát lộ của năng lực do sự hợp nhất của thể xác và tinh thần mang đến.

Con người thụ hưởng những năng lực bẩm sinh của vũ trụ nhưng không thể xử dụng được chúng bởi lẽ không biết cách xử dụng. Chỉ khi nào anh đã học những qui luật về hợp nhất tinh thần và thể xác, chỉ khi nào anh đã tập cách xử dụng những năng lực bẩm sinh của anh bất cứ lúc nào anh muốn, và chỉ khi nào anh đã « trui luyện » chính con người anh, thì anh mới có thể thi hành cái sứ mạng do thiên nhiên giao phó cho anh. Nhưng muốn hợp nhất tinh thần và thể xác thì ta phải làm cách nào ?

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 4

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP

Từxưa đến nay đã có một số những phương pháp để đạt việc hợp nhất tinh thần và thể xác. Hợp nhất có nghĩa là sức mạnh. Cũng như nếu ta tập trung những tia sáng vào một điểm nào đó ta có thể phát triển ra được một sức mạnh lớn lao thì bằng cách tập trung tâm trí ta, ta cũng có thể phát lộ ra được một sức mạnh tương tự.

Người xưa đã nói : “Muốn là Được”. Những người có những nhiệm vụ quan trọng bao giờ cũng có khả năng tập trung tâm trí. Tin tưởng vào thường dễ và cầu nguyện với tất cả tấm lòng thành của mình đó nhất định phải là một cách hợp nhất tâm trí. Trong lịch sử có nhiều trường hợp những người vì có đức tin thành thực mà bỗng dưng có được một sức mạnh phi thường. Ngồi yên lặng,

nhắm mắt lại, như trong phương pháp Thiền hoặc Yoga cũng là một cách hữu hiệu để tập trung tinh thần. Một nhà khoa học mê mãi với công việc của mình hay một nhà nông chăm chú ngoài đồng áng là những thí dụ điển hình về những người tập trung được tinh thần vậy.

Tuy nhiên, trên thế giới này, có rất nhiều người không thể tập trung tư tưởng mình vào một việc gì hết. Nhiều người khác, dù rằng có thể tập trung được trong chốc lát, nhưng làm rất yếu về những năng lực tập trung. Cho nên khả năng tập trung tư tưởng đòi hỏi một sự luyện tập : điều đó không có gì là lạ !

Giờ đây, tôi muốn giới thiệu những phương pháp hô hấp cho bất cứ ai muốn hằng ngày tập cách tập trung tinh thần. Có phương pháp hít vô đằng mũi và thở ra đằng miệng, hoặc hít vô và thở ra đằng mũi : cũng lại có phương pháp vừa hô hấp và làm một vài cử động. Tôi xin giới thiệu một trong những phương pháp đó, một phương pháp nổi danh từ lâu ở Nhật Bản là phương pháp *misogi* hay là *okinaga*. Không những nó là một phương pháp mà bất cứ những ai bắt đầu học cũng có thể tập một cách dễ dàng, nó còn là một phương pháp có hiệu quả nhất.

I. PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP MISOGI

1. Quỳ xuống, thẳng người, hai ngón chân cái bắt chéo với nhau, để một khoảng trống giữa hai đầu gối vừa đủ chỗ cho hai tay. Hai bàn tay đặt nhẹ nhàng trên hai đùi. (Chú ý : lúc mới quỳ kiểu này, hai chân bạn có thể sẽ mỏi : nhưng tập luyện dần dần bạn sê quen với thế ngồi đó, và sức mạnh, của phần hông của bạn sẽ tăng lên rất nhiều. Mặc dù đối với những ai không thể quỳ được kiểu đó thì họ cũng có thể ngồi trên ghế, nhưng quỳ bao giờ cũng hơn cả).

Giữ người thật thẳng và làm cho những bắp thịt lưng dướn lên. Trọng tâm của thân thể bạn phải được tập trung ở một điểm duy nhất phía dưới bụng dưới. (Đây gọi là điểm *seika-no-itten,* nghĩa là một điểm nơi chính giữa bụng dưới, cách dưới lỗ rốn chừng 5 phân. Chúng tôi sẽ xin giải thích điểm đó rõ hơn sau này). Hai vai để tự nhiên, thoải mái, và ngồi ung dung, như trong *hình 1a.*

Nhắm hai mắt lại từ đầu lúc tập cho tới cuối.

2. Miệng há ra như khi bạn đọc âm « a ». Bạn thở ra đằng miệng thật lâu, vừa thở vừa phát một tiếng « ha » khẽ. Thở ra liền một hơi, càng nhiều hơi càng tốt, theo hướng mũi tên trong *hình 1b.*
Khi thở ra, bạn hơi nghiêng người theo hướng hơi thở của bạn. Chúng tôi yêu cầu bạn phát ra một tiếng « ha » khẽ, là bởi vì nếu làm như thế bạn sẽ có thể biết xem hơi thở bạn có đứt quãng nửa chừng hay không, và nhờ tiếng đó bạn có thể biết được bạn có thở nhẹ nhàng hay không. Tiếng thở ra đó phải là một tiếng dài và rõ. Thường thường hơi thở đó kéo dài từ ba mươi đến bốn mươi giây, nhưng vì hơi khó đối với người bắt đầu tập cho nên hai mươi giây cũng tạm đủ. Tập lâu dần, bạn sẽ có thể thở ra dài hơn.
3. Lúc thấy thở ra đã đủ lâu, bạn thở hắt mạnh ra một cái. Dù cho bạn tưởng bạn đã thở ra thật là hết rồi, nhưng thường thường một chút hơi vẫn còn thừa lại trong phổi. Dù còn thừa hơi hay không, không thành vấn đề, bạn cũng nên cố thở mạnh ra một hơi thở cuối. Lần này hơi thở đó đi theo hướng mũi tên trong *hình 1*c. Lúc đó, nửa thân trên của bạn sẽ tất nhiên phải nghiêng ra phía trước một chút. Mặc dù lúc bạn đã thở ra hết hơi, bạn cũng không được quên đi cái điểm ở bụng dưới, bởi vì nếu quên đi, lát nữa bạn sẽ khó lòng mà hít được hơi vào.

4. Khi đã hoàn toàn thở ra hết, đợi chừng một hay hai giây, ngậm miệng lại, bạn bắt đầu hít vào, nhắm hơi thở thế nào cho nó đi thẳng ra phía sau gáy. Nếu hít thẳng vào ngực thì bạn sẽ cản đường hơi thở, và hơi thở sẽ đứt đoạn ngay. Bạn phải luôn luôn hít vào nhẹ nhàng theo hướng mũi tên trong *hình 1d.* Hít hơi như thế lâu chừng 25 giây. Cũng như khi thở ra, lúc bạn thấy bạn đã hít vào thật đủ rồi, thì bạn hít thêm vào một hơi cuối.
5. Khi đã hoàn toàn hít hơi vào hết, bạn hãy dồn hơi thở đó xuống cái điểm ởbụng dưới đã nói và tưởng tượng hơi đó đi qua những bắp thịt lưng của bạn theo hướng mũi tên trong *hình 1e.* Giữ như vậy trong 10 giây. Khi hít hơi vào phía gáy, tất nhiên bạn sẽ hơi ngả người về phía sau. Bây giờ bạn lại phải quay

trở lại vị trí cũ để cho trọng tâm của bạn lại ởvào cái điểm nơi bụng dưới đã nói. Nếu không dồn hơi thở xuống điểm ở bụng dưới đó, thì bạn sẽ thấy rất khó nhọc giữ hơi trong mười giây, và hơi thở ra sau đó sẽ văng mạnh ra. Chỉ khi nào dồn được hơi xuống điểm đã nói, bạn mới có thể ngậm hơi thở được một cách dễ chịu từ 10 đến 30 giây.

6. Tập trung hơi thở vào điểm nơi bụng dưới, và khi 10 giây đã qua, bạn hả miệng, thở ra hết sức nhẹ nhàng. Lập lại bài tập hô hấp này bao nhiêu lần cũng được. Muốn cho thực kết quả, sự thở ra và hít vào phải lâu hơn một phút, nhưng đối với những người mới tập, thì 40 giây cũng đủ.

Dù có nhiều người nói rằng khi hít vào như thế ta không được hít vào hoàn toàn mà chỉ được ngậm lại 1 phần 8 hơi thở mà thôi, và lại cũng có người chủ trương rằng khi đã hít vào rồi, ta nên để một chút hơi thoát ra và rồi mới ngậm lại, nhưng cả hai thái độ này đều chứng tỏ những người đó không biết gì về cái điểm duy nhất ở nơi bụng dưới đó. Họ cho rằng nếu ngậm lại hoàn toàn thì ta sẽ thấy rất khó chịu. Nhưng, thực ra, nếu tập trung tất cả hơi thở của ta vào điểm đó thì ta thấy ngậm cả hơi lại rất dễ. Nếu hơi thở của ta đứt quãng nửa chừng, hoặc nếu nó làm ta khó chịu, thì đó là một dấu hiệu cho biết là nó đã đi quá cái điểm nơi bụng dưới đã nói. Nếu ta dồn hơi xuống đúng điểm đó ta sẽ thấy ta luôn luôn có thể vừa hít vào và thở ra được lâu, nhẹ nhàng và đều đặn. Những người mới tập một mình, lúc làm hô hấp, nên phát ra một âm thanh khẽ như thế để có thể biết ngay được là mình làm có đúng đường hay không. Khi tập hô hấp, bạn nên nhớ rằng đó không phải chỉ là vấn đề thở ra và hít vào mà thôi.

Bạn phải coi đó là một cơ hội để tập trung tinh thần nữa. Thở ra để hơi thở bạn vượt được đến cõi thiên đường ; hít vào để hơi thở xuống được tới bụng bạn. Nói cách khác, khi bạn thở ra, bạn nên làm cách nào để cảm thấy rằng không phải hơi thở của bạn đã tắt đi ngay trước mắt mình mà còn vượt được tới bến bờ của cõi thiên đàng. Theo lối nói của Hiệp Khí Đạo, thì đó là *ki o dashite haku*, nghĩa là thở ra như là ta trút ra cái *khí* của ta.

Theo phương pháp này, thì mặt dù hơi thở của ta nhẹ nhàng, nhưng nó có sức mạnh. Trong khi hít vào, thì đó là ta đã kéo vào cái *khí* của vũ trụ và đem tập trung nó xuống cái điểm nơi bụng dưới của ta. Nói khác đi, ta có cảm tưởng như ta đang kéo vũ trụ vào trong lòng ta vậy. Khi ta đã thở ra hết, thì đó là ta

đã đặt mọi sự việc vào tay vũ trụ.

Khi ta đã hít vào hoàn toàn, thì ta với vũ trụ đã hòa làm một. Thoạt đầu có thể bạn sẽ cảm thấy không thoải mái, lối hô hấp của bạn có thể hỗn độn và dễ bị đứt quãng nửa chừng ;nhưng nếu bạn lặp đi lặp lại bài tập đó chừng 10 hay 20 phút, tinh thần bạn sẽ trở nên hòa dịu hơn, và lối hô hấp của bạn sẽ trở nên thoải mái hơn. Cứ luyện tập đều đặn và thường xuyên, bạn sẽ tới một giai đoạn mà hơi thở của bạn sẽ lâu, nhẹ nhàng và thoải mái ngay từ lúc đầu, bất cứ lúc nào bạn muốn tập.

Lúc bấy giờ bạn đã quên đi được cái thân xác của bạn và du nhập một thế giới hô hấp thuần túy. Lúc đó bạn sẽ cảm thấy như là vũ trụ đang hô hấp chứ không phải là bạn. Cuối cùng bạn sẽ tới chỗ nhận thức chính mình như một phần của vũ trụ. Không phải là một sớm một chiều mà bạn có thể thấu đáo được cái tác dụng của những phương pháp hô hấp : cần phải có kỷ luật mới có thể du nhập được cái thế giới của nó.

Khi đã có thể gọi là thành công trong phương pháp hô hấp ở vị trí quỳ xuống, bấy giờ bạn có thể tập hô hấp bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào, bất cứ ở vị trí nào, đứng, ngồi trên ghế, trong khi đi, hoặc trong khi nằm. Khi bạn tập hô hấp trong khi đi, bạn hãy cố bình tâm bằng cách tập trung tư tưởng vào cái điểm nơi bụng dưới đó, và bước đi nhẹ nhàng trên mặt đất. Đừng làm cho cái điểm đó xao động.

Nếu bạn rút ngắn thời gian hít vào và thở ra, và kéo dài thời gian dồn khi xuống bụng dưới, thì bạn sẽ thấy rất dễ chịu. Đây là một phương pháp hết sức hữu hiệu để bình tâm ngay cả lúc bạn đang đi.

Trong phương pháp hô hấp nằm, thì bạn nằm ngửa thật thẳng, hai chân duỗi thẳng. Bởi lẽ nằm như thế thì khó hít không khi vào đằng sau gáy, cho nên bạn hít vào được bao nhiêu tùy sức, chớ nên cố quá ; rồi cũng dồn khí đó xuống điểm đã nói.

Trong trường hợp này cũng vậy, bạn nên rút ngắn thời gian hô hấp, và kéo dài thời gian giữ không khí ở bụng dưới. Phương pháp này được áp dụng nhất là khi bạn bị đau.

Khi bạn đang lái xe, hoặc khi bạn đang đứng đợi người nào, bạn cũng có thể tập hô hấp được.

Khi ở giữa đám đông, để tránh làm phiền người khác gây ngượng ngùng cho

chính bạn, thì bạn hãy tập hô hấp bằng đằng mũi. Mười phút tập là mười phút bạn lấy thêm năng lực, và một giờ tập là một giờ năng lực. Dù rằng thời gian tập có ngắn ngủi đi chăng nữa, nếu bạn tập cho đúng cách thì kết quả vẫn tăng lên nhiều. Tuy nhiên đừng quên rằng nhiều khi tập nhiều quá (nghĩa là lúc nào cũng tập) lại đưa đến chóng chán. Vật gì dễ được bao giờ cũng dễ mất.

Thói quen tốt nhất là tập lối 15 phút trước khi đi ngủ và 15 phút sau khi ngủ dậy mỗi buổi sáng.

Bạn sẽ thấy sức lực bạn sẽ tăng cường và bạn sẽ khỏe mạnh hơn nếu bạn hy sinh 15 phút thời gian ngủ để tập hô hấp. Một điều nữa là nếu bạn mệt nhọc vì làm việc ở sở hay vì học hành ở trường, thì thay vì đi dạo hay nằm nghỉ, bạn nên dùng thời gian đó để hô hấp (lối 15 hay 20 phút), bạn sẽ thấy dễ chịu lên hẳn.

Trong trường hợp bạn đang vô cùng bối rối về một vấn đề gì, hoặc có một biến cố gì vừa xảy đến khiến bạn lo âu, thì bạn hãy cố gắng tập hô hấp vào lối 2 giờ, trí bạn sẽ sáng ra và bạn sẽ có thêm can đảm để làm một việc gì, và bạn sẽ có thể đến được một quyết định cho bất cứ việc gì của bạn.

Đôi khi, họp lại một nhóm người cùng một tư tưởng để tập hô hấp với nhau là một chuyện rất hứng thú. Người nào nóng tính có khi nửa đường bỏ tập luôn, nhưng nếu có một nhóm người dẫn dắt, người đó sẽ đi đến cùng. Nếu tập từng nhóm, thì cố nhiên bạn nên tuyển lấy một người trưởng nhóm để mọi người cùng theo lời chỉ bảo. Người trưởng nhóm nên kiếm lấy một vật gì bằng gỗ để có thể gõ xuống sàn hoặc một chỗ nào đó làm dấu hiệu. Khi người này gõ một tiếng, mọi người sẽ cùng thở ra ; khi gõ lần thứ hai, thì mọi người bắt đầu cùng hít vào.

Một tiếng gõ nữa, thì mọi người lại cùng thở ra. Tập như thế lối một giờ. Giữa hai lần gõ cố đừng làm hơi thở bị đứt quảng. Dù cho có khó chịu, cũng cố theo đúng dấu hiệu của người trưởng nhóm. Chỉ có thể đạt được kết quả và làm chủ được phương pháp hô hấp nếu bạn đừng « ăn gian ». Nếu thấy khó chịu vì một lỗi lầm nào đó, thì nên cốgắng tìm xem có là lỗi lầm gì, hơn là « ăn gian ». Mặc dầu người trưởng nhóm có thể thở thật lâu và đều, người đó cũng chớ nên coi mình là tiêu chuẩn. Hắn phải kiểm soát lại lối hô hấp của mình bằng cách hít thở thật mạnh và ngắn hơn để những người mới tập trong nhóm có thể theo kịp.

Loài người có thể vẫn sống được một thời gian khá lâu khi nhịn ăn, nhưng nếu nhịn thở chỉ chừng một lát thì nhất định đi đứt. Dù rằng ta thở mà mạnh : người

yếu đuối thì hơi thở nếu và ngắn
Người có một tinh thần bình yên thì thở nhẹ nhàng và đều đặn, trái lại một người tâm thần bất an thì thở lung tung và thành từng đợt. Bằng cách điều khiển lối hô hấp, ta có thể tìm cho tâm thần ta một thế quân bình và cho thể xác ta một sức khỏe. Mỗi ngày bỏ ra chút thời giờ để tập hô hấp có thể không mang tới kết quả trông thấy, nhưng nếu ta cứ tập luyện không ngừng và đừng thất vọng, thì ta có thể tạo cho ta một sức mạnh tuy tiềm tàng nhưng rất phi thường. Và rồi dần dần ta sẽ tới một giai đoạn mà lúc nào ta cũng có thể hợp nhất tinh thần và thể xác ta, nhờ đó mà ta sẽ có được những năng lực thật kinh ngạc.
Vô số người có thể trông thấy một cây cao lớn, nhưng ít người trông thấy rễ cây đó. Một cây chỉ có thể mọc lên cao là nhờ rễ của nó vững vàng.
Những phương pháp hô hấp là những kỷ luật căn bản của Hiệp Khí Đạo. Dùng thời giờ mà mọi người thường lãng phí để tập những kỷ luật căn bản đó, bạn sẽ trở thành một con người vĩ đại.

II. PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP DÙNG TRONG HIỆP KHÍ ĐẠO

Trước khi học Hiệp Khí Đạo, chúng ta thường theo một phương pháp hô hấp đẳng mũi.
1. Đứng dạng hai chân cách nhau chừng nửa bước. Trong phương pháp này bạn có thể mở mắt hoặc nhắm mắt tùy ý. Xoè hai bàn tay ra và để hai cánh tay thõng xuống tự nhiên, *(hình 2a).*
2. Hít vào và tưởng tượng bạn đang kéo vào trong người bạn cái *khí* của vũ trụ. Đồng thời, khi tưởng tượng đang kéo cái *khí* của vũ trụ vào người, bạn từ từ nắm hai bàn tay lại, bắt đầu bằng ngón tay út trước khi hít vào như thế, bạn kiễng chân lên. Hít vào lâu chừng 5 giây, *(hình 2b).*

3. Khi đã hít vào đủ hơi rồi, bạn hạ thõng hai nắm tay *xuố*ng, dồn hơi vào cái

điểm nơi bụng dưới và hạ gót chân xuống, (*hình 2c).* Trong trường hợp này, không phải là *khí* đã rớt vào cái điểm nơi bụng dưới đâu, mà là bạn tập trung tất cả sức mạnh của bạn vào đó. Bạn sẽ cảm thấy hầu như sức mạnh đó đang tràn lan trong khắp thân thể bạn. Giữ nguyên vị trí này lối chừng 5 giây.

4. Ngậm miệng lại, bạn bắt đầu thở ra đằng mũi và tưởng tượng bạn đang đẩy toàn thể sức lực của bạn ra ngoài. Đồng thời, bạn xoè hai bàn tay ra, bắt đầu bằng ngón út trước, và khi đã xoè hết, bạn úp hai bàn tay xuống như là nhận xuống mặt đất. Cử động hai bàn tay theo hướng mũi tên trong *hình 2 d*. Lúc đã thở hết ra rồi, hạn hãy làm như xiết chặt cái điểm nơi bụng dưới đó lại, và cho hai bàn tay về vị trí cũ. Tất cả lâu chừng 10 giây.

5. Khi đã thở ra hết hẳn rồi, bạn xoè ngay hai bàn tay ra, ngửa chúng lên trời, và quay trở lại vị trí trong *hình 2 a,* và lại bắt đầu hít vào. Tuy rằng phương pháp hô hấp này thua phương pháp *misogi* trong việc hợp nhất tinh thần và thể xác và trong việc phát triển sức mạnh, nhưng nó có lợi ở chỗ nó mất ít thời giờ. Tập lối 5 hay 6 lần cũng đủ, và bởi lẽ mỗi lần tập chỉ lâu chừng 20 giây, tất cả bộ phương pháp chỉ lâu chừng từ một phút rưỡi cho tới 2 phút mà thôi. Tập luyện hô hấp theo phương pháp này, cần phải làm như xiết chặt cái điểm nơi bụng dưới lại.

Lý do : khi bạn bị hốt hoảng về một việc gì, hay khi bạn hết sức mệt nhọc, hay khi bạn đang cáu giận, thì bạn sẽ thấy khó dồn tâm thần bạn xuống cái điểm nơi bụng dưới, bởi lẽ trong những hoàn cảnh đó ta không thể tìm cho đúng vị trí của điểm đã nói. Trong những trường hợp đó, thì phương pháp hô hấp này sẽ rất hữu hiệu. Nếu bạn làm căng bụng dưới của bạn mà không tập hô hấp, thì máu sẽ dồn lên trên, và rồi bạn sẽ càng khó tìm cái điểm đó hơn nữa ; nhưng nếu bạn vừa tập hô hấp vừa làm căng bụng dưới, thì sức mạnh của bạn sẽ tập trung vào cái điểm đã nói nơi bụng dưới. Một khi bạn đã hợp nhất hoàn toàn được thể xác và tinh thần, và một khi bạn đã được thoải mái, thì bạn sẽ có thể tập trung cái *khí* vào điểm đó. Khi bạn mệt mỏi, phương pháp này sẽ phục hồi sức mạnh của bạn bằng cách giúp cho bạn hợp nhất tinh thần và thể xác bải hoải của bạn lại để tạo thêm sức mạnh. Mặc dù lúc bạn không mệt mỏi và đang sắp sửa làm một việc gì, hãy tập phương pháp hô hấp này, nó sẽ cho bạn một cảm giác tự tin để bắt đầu vào việc, và nó sẽ cho bạn biết cái sức mạnh thật sự của bạn.

III. PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP VƯỢT QUA HÔ HẤP

Quỳ xuống theo đúng cách thức đã dẫn, mắt nhắm lại hoặc mở hé cũng được, và nhìn tới một điểm tưởng tượng cách xa chừng một thước trước mặt bạn. Hít vào và thở ra rất nhẹ nhàng, không làm tiếng động. Tập trung tinh thần vào cái điểm nơi bụng dưới, và bạn sẽ cảm thấy không để ý tới việc hô hấp nữa. Lúc bấy giờ bạn sẽ quên hẳn bạn đi, hợp thành làm một với vũ trụ, và bước vào một thế giới mà chỉ có vũ trụ là hiện đang có mặt mà thôi.

Tuy lời giải thích trên nghe có vẻ giản dị, nhưng thực ra quên được việc mình hô hấp và đi vào một thế giới hợp nhất với vũ trụ đòi hỏi khá nhiều kỷ luật. Trong giai đoạn đầu tập ngồi theo lối Thiền thì phương pháp này thường được áp dụng bởi vì nó là một phương pháp rất hữu hiệu để đưa ta vào một trạng thái lâng lâng của tâm hồn. Tuy nhiên nếu không có được một tinh thần quả cảm, người theo phương pháp này có thể làm cho tinh thần và thể xác mình tách rời nhau hơn nữa ngay sau khi đã hợp nhất chúng lại được, và trong thời kỳ phân hóa đó, ta sẽ rất dễ rơi vào giấc ngủ. Không có một tinh thần quả cảm thì khó lòng mà tập trung được hết cái *khí* trong thân thể ta. Vì những lý do này mà những người mới bắt đầu nên áp dụng hai phương pháp đã nói ở phần đầu chương thôi.

Cả ba phương pháp hô hấp chúng tôi vừa trình bày đều tùy thuộc vào việc hợp nhất tinh thần và thể xác để hô hấp cho đúng đường. Tập cách hô hấp mỗi ngày, và chẳng cần phải hết sức để ý, lối hô hấp của bạn cũng sẽ trở nên đúng cách. Những người yếu đuối về thể xác cũng như về tinh thần lại rất nên tập hô hấp đều đặn, bởi vì hô hấp sẽ giúp cách làm hoạt động những sinh lực của họ và tạo nên một thể xác và tinh thần lành mạnh.

Khi nói rằng một người giỏi có thể thở bằng gót, ta không ám chỉ rằng gót người đó có một bộ phận để hô hấp. Ta muốn nói rằng người hô hấp giỏi là người hô hấp với toàn thân hắn, ngay cả với phần thấp nhất của cơ thể, tức là cái gót vậy. Ta cũng nói rằng như thế là hòa làm một với vũ trụ và để cho vũ trụ hô hấp dùm ta.

Khi đấu võ tự do và đấu võ với một số đối thủ trong Hiệp Khí Đạo, có người bỗng nhiên mất ngay khả năng điều khiển sự hô hấp của mình. Lúc xảy ra như vậy thì cơ thể họ trở nên mất sáng suốt.

Chỉ có thể sửa được tình trạng này bằng cách tập hô hấp thật nghiêm chỉnh,

thật đều đặn. Khi thể xác và tinh thần hợp nhất được thì lối hô hấp mới thực là đúng đường. Lúc bấy giờ bạn mới có thể xử dụng cơ thể bạn một cách tự do được và mới có thể phô diễn bất cứ kỹ thuật nào mà bạn muốn.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 5

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

ĐIỂM DUY NHẤT NƠI BỤNG DƯỚI
SEIKA NO ITTEN

Hợp nhất được thể xác và tinh thần khi cơ thể bạn đang nghỉ ngơi và yên lặng, là một chuyện : nhưng làm được như thế khi cơ thể bạn đang chuyển động, lại là một chuyện khác, và khó hơn rất nhiều. Chỉ hợp nhất được thể xác và tinh thần khi cơ thể yên lặng và không làm như thế được khi cơ thể đang chuyển động, thì đó chẳng phải là một sự hợp nhất đích thực. Bởi lẽ muốn sống thì ta phải làm việc, ta phải có thể duy trì sự hợp nhất tinh thần và thể xác cả lúc ta đang nghỉ ngơi cũng như lúc ta đang hoạt động.

Trong vô số những kỹ thuật ta dùng trong Hiệp Khí Đạo, lúc nào ta cũng tập luyện thế nào để khỏi làm khuấy động sự hợp nhất giữa tinh thần và thể xác. Cái chìa khóa cho phương pháp đó là cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, trong Nhật ngữ gọi là *seika-no-itten*. Điểm này quan trọng không những trong Hiệp Khí Đạo mà còn trong mọi việc ta làm trong đời.

Trước khi giải thích thế nào là seika-no-itten, ta thử cùng nhau khảo sát một vài

nguyên lý và sự kiện.

l. TINH THẦN ĐIỀU KHIỂN THỂ XÁC

Khi ta xử dụng hoặc tinh thần hoặc thể xác ta, ta thường không mấy khi để ý tới, nhưng sự thực thì hai yếu tố này có liên hệ với nhau như thế nào ? Cho dù ta thấu triệt được sự quan trọng của sự hợp nhất giữa tinh thần và thể xác, nhưng nếu ta không hiểu được mối tương quan của hai yếu tố đó thì ta cũng chẳng thực hiện nơi sự hợp nhất đó. Khi ta đang ngồi yên lặng, cho dù ta không nghĩ tới thể xác ta, nếu ta có thể hợp nhất được tinh thần ta, thì cả thể xác lẫn tinh thần ta sẽ tới được một trạng thái hợp nhất. Tuy nhiên lý do ta không thể hợp nhất được hai yếu tố đó khi ta đang chuyển động là vì ta không hiểu mối tương quan giữa thể xác và tinh thần và vì ta không biết cách xử dụng chúng cho đúng cách.

Cả tinh thần lẫn thể xác đều có những qui luật riêng của chúng. Tinh thần thì vô hình, vô sắc, vô hương, và bay bổng từ nơi này đến nơi khác một cách hoàn toàn tự do. Ta vừa nghĩ là nó ở chỗ này thì đột nhiên nó lại bay đi ngàn trùng đến chỗ khác.

Trái lại, thể xác thì hữu hình, hữu sắc, hữu hương, và sự chuyển động của nó thì hữu hạn. Giữ cho hai yếu tố tách biệt đó luôn luôn hợp nhất là một điều rất khó. Ta nhận thức được rằng ta phải lấy một trong hai yếu tố đó làm trung tâm nỗ lực của ta và hợp nhất nó, nhưng điều này lại dẫn ta tới vấn đề là : lấy cái nào làm trung tâm điểm ? Tất nhiên ta không thể phân cách thể xác ra khỏi tinh thần, nhưng trên bình diện chức phận ta có thể tự hỏi rằng : có phải tinh thần điều động thể xác, hay thể xác điều động tinh thần ? Tùy theo lối giải thích của ta thế nào về điểm này mà ta có được những phương pháp tập luyện khác nhau.

Trước hết, ta thử khảo sát cái quan điểm cho rằng thể xác điều động tinh thần xem sao. Ai có thể buộc một người vào một điểm mà ở đó tinh thần bất động không ? Tất nhiên là không thể được. Khi thể xác bị buộc lại, thì tinh thần lại càng chuyển động hơn. Một bác sĩ bảo một bệnh nhân ngồi thật yên, không động đậy, nhưng chính vì vậy mà tinh thần bệnh nhân lại càng xao động hơn. Như bất cứ người nào đã tập cách ngồi tham thiền nhập định biết, khi ta ngồi yên, chăm chú, thì lúc đầu có hằng ngàn sự việc cứ bay lượn trong đầu ta. Nói tóm lại, ta nhớ đến những chuyện tầm thường như là ta đã cho người hàng xóm vay ba đấu thóc ba năm về trước, vân vân. Ta không thể nào tập trung tinh

thần vào một điểm bằng cách trói buộc thể xác lại được.

Có lẽ có nhiều người cho rằng thể xác làm chủ tinh thần bởi lẽ khi thể xác mệt mỏi thì tinh thần cũng buồn bã, và khi thể xác khỏe mạnh thì tinh thần cũng trở nên vui vẻ. Tất nhiên, bởi vì tinh thần và thể xác có quan hệ với nhau, cho nên thể xác phải có ảnh hưởng vào tinh thần ; nhưng riêng điều đó mà thôi không cho phép ta nói rằng thể xác điều khiển tinh thần. Có nhiều người gặp một hạnh phúc nào đó thì bỗng trở nên khỏe mạnh hơn, và bỗng qua khỏi một cơn bệnh, nhưng, cùng một cơ thể cường tráng đó, nếu họ gặp một chuyện lo buồn lớn lao nào đó , họ có thể già hẳn đi trong một đêm thao thức. Nói ngắn lại, nếu thể xác điều khiển tinh thần, thì khi thể xác già đi, tinh thần cũng phải già đi, và khi thể xác trở nên suy nhược, thì tinh thần cũng phải yếu đi và không thể lấy lại sức được.

Thế giới bên ngoài ảnh hưởng vào con người, nhưng thế giới bên ngoài lại luôn luôn thay đổi và bất định. Thể xác bị ảnh hưởng và điều khiển bởi thế giới bên ngoài thay đổi đó. Nếu thể xác điều khiển tinh thần, thì ta luôn luôn ở trong một trạng thái bất ổn, chứ không đời nào có thể có được một sự hợp nhất tinh thần và thể xác.

Hiệp Khí Đạo vận hành từ cái huấn lệnh cho rằng tinh thần điều khiển thể xác. Những nhà thôi miên thường bảo bệnh nhân rằng : bây giờ ông không thể đứng dậy khỏi ghế được, và bệnh nhân quả nhiên không đứng dậy được, bởi vì nhà thôi miên kia đã nhồi vào trong trí người đó cái ý niệm ràng hắn không thể đứng dậy noi. Đây là kết quả của sự ảnh hưởng mạnh mẽ vào tiềm thức của bệnh nhân màø nhà thôi miên đã khiến cho hắn không thể đứng dậy nổi. Người ta thường nói rằng chỉ những người nào ngu độn hoặc mắc bệnh điên mới không thể bị thôi miên bởi vì những người này không thể hiểu nhà thôi miên muộn nói gì và không thể nghĩ đến cái điều mà nhà thôi miên muốn họ nghĩ đến. Người có tánh bướng bỉnh, ngoan cố cũng vậy.

Cho dù không có nhà thôi miên, bạn cũng có thể thử làm một mình bạn. Bạn hãy ngồi lên ghế, và nghĩ : « Tôi không thể đứng dậy khỏi cái ghế này được ». Rồi bạn thử đứng lên coi. Có lẽ bạn không thể đứng dậy được. Thử đặt hai tay lên đùi và nói thầm một mình rằng bạn không thể nhắc tay lên nổi. Nếu bạn cố thử làm, bạn sẽ thấy rằng quả thật bạn không thể nhắc tay lên nổi. Trong trí bạn, mặc dù bận không để ý đến, tinh thần hạn đang hoạt động thế nào đó để

bạn không nhấc tay lên, và rồi bạn không thể nhấc nổi thật. Đó là bằng chứng tinh thần điều khiển thể xác.

Một vị bác sĩ khi bảo bệnh nhân phải nằm thật yên lặng, nếu không thì bệnh sẽ nặng hơn, chỉ làm cho tinh thần bệnh nhân xao động hơn mà thôi.

Ngược lại, nếu vị bác sĩ đó nói rằng, không sao, bệnh nhân nên nghỉ ngơi và cố đừng nên động đậy cơ thể thì ông ta có thể tạo ra một bầu không khí thuận lợi để cho bệnh nhân chóng khỏi bệnh.

Bởi vì tinh thần điều khiển thể xác, cho nên khi thể xác già đi, chưa chắc tinh thần đã già theo.

Những người tuy già mà vẫn lanh lẹ và khỏe mạnh luôn luôn là những người có một tinh thần sảng khoái và vững mạnh. Nếu bạn cực lực tin tưởng rằng tuy thể xác đau yếu, tinh thần vẫn chưa chắc đã suy yếu, rằng tuy thể xác suy nhược, tinh thần vẫn chưa chắc suy nhược, thì bạn sẽ luôn luôn có thể vượt qua mọi bệnh hoạn, mọi khó khăn.

Đến đây, ta thử xét một vài cuộc trắc nghiệm mà ai cũng có thể được, để giải thích công dụng của tinh thần trong liên hệ với thể xác.

THÍ DỤ 1

Hai đầu ngón tay trỏ đụng nhau tự nhiên

Chập hai tay lại với nhau như trong *hình 3a*.

Để chừa hai ngón tay trỏ ra ngoài.

1. Nhìn chăm chú vào hai ngón tay trỏ : Nếu bạn nghĩ rằng chúng sẽ đụng nhau, thì rồi thế nào chúng cũng đụng nhau thực *(hình 3b)*. Đừng cố nghĩ rằng bạn phải làm cho chúng đụng nhau. Cứ để mặc cho hai ngón tay việc đó. Chỉ thử coi xem sức mạnh tinh thần bạn có thể làm chúng đụng nhau được hay không mà thôi.

Hãy nghĩ là bạn đang tập trung tinh thần bạn một cách phục tùng. Hai ngón tay bạn sẽ tự nhiên đụng nhau ngay tức thì. Nếu bạn thắc mắc hoặc nghi ngờ, thì bạn hay cứ để cho hai ngón tay đụng nhau, rồi lại tách rời chúng ra.

Có nhiều công ty thường dừng lối trắc nghiệm này với những nhân viên mà công ty định mướn vô làm để thử xem tính tình họ có dễ chịu hay khó chịu. Những người mệt nhọc vì làm việc quá nhiều, hoặc những người nhu nhược thường không thể làm cho hai ngón tay đụng nhau được. Đây là một cách dễ dàng để xem bạn có thể tập trung tinh thần đến mức nào.

2. Bây giờ bạn hay chăm chú nghĩ rằng bạn không thể nào làm cho hai ngón tay đụng nhau được và rồi bạn cứ thử làm mà xem, bạn sẽ không thể làm chúng đụng nhau, cho dù bạn hết sức cố gắng. Tuy nhiên, nếu bạn còn một chút xíu lòng tin rằng hai ngón tay lúc trước đã đụng nhau thì bây giờ chúng cũng sẽ đụng nhau, thì chúng sẽ hơi hơi gần vào với nhau. Bạn phải gạt hẳn cái tin tưởng đó ra khỏi tâm trí bạn. Trong trường hợp này, nhiều người thiếu lòng tự tin cũng sẽ để cho hai ngón tay đụng nhau rồi tách chúng ra nhiều lần.

THÍ DỤ 2

Vòng tròn không thể bẻ gãy nổi

Người A làm một vòng tròn bằng ngón tay cái và ngón tay trỏ như trong *hình 4a*.

Người B dùng cả hai ngón tay trỏ và hai ngón tay cái mình để cố làm vòng tròn đó tách ra.

1. Nếu A cố giữ hai ngón tay mình thật chặt cứng lại, thì hắn sẽ không có cách nào ngăn cản B bẻ gãy vòng tròn đó *(hình 4b)*.

2. Nhưng nếu A không giữ hai ngón tay chặt cứng lại, mà chỉ tập trung tâm trí vào ý tưởng rằng cái vòng tròn của hắn là một vòng tròn bằng sắt không ai có thể bẻ gãy nổi, thì B sẽ khó lòng mà bẻ gãy đặng, *(hình 4c)*. Cho dù nếu B có thể kéo hai ngón tay A ra một chút, nhưng chừng nào A giữ vững được tinh thần mình và tập trung được, thì hai ngón tay hắn sẽ lại dính vào với nhau.

Trong thí nghiệm này, B không được dùng sức mà kéo hay ngón tay của A ra ngay. Chừng nào A giữ tinh thần mình được bình tĩnh thì một sự tấn công đột ngột như thế không thể nào có kết quả được. Thường thường, một áp dụng bất

ngờ trên cơ thể hoặc trên một phần nào của cơ thể khiến cho tinh thần người đó đột nhiên bàng hoàng xao động.

Nếu điều này xảy ra, thì đó không phải là một trắc nghiệm hữu hiệu về sức mạnh tinh thần. Trong cả thí dụ 1 lẫn thí dụ 2, bạn phải từ từ và bình tĩnh làm cứng hai ngón tay bạn và dùng sức mạnh.

Làm như thế, bạn sẽ có thể biết được khi nào bạn xử dụng tinh thần bạn và khi nào bạn không xử dụng. Nếu A giữ vững được tinh thần trong suốt tất cả những lần lặp đi lặp lại trong cuộc trắc nghiệm đó, B có thể thử dùng toàn lực mình một cách bất ngờ, nhưng rất có thể hắn sẽ chẳng bẻ gãy nổi vòng tròn đó. A chỉ cần nghĩ rằng tinh thần mình đang di chuyển qua ngón tay mình, là nó sẽ di chuyển.

THÍ DỤ 3

Cánh tay không thể bẻ gãy nổi

A bước một nửa bước về phía trước và giơ thẳng cánh tay ra. B dùng cả hai tay để cố bẻ cánh tay A ở chỗ khuỷu tay. (B cũng nên thận trọng : đừng cố bẻ ngược cánh tay A, vì có thể gây ra thương tích).

1. Lúc đầu, A nắm tay lại thực chặt, lên gân cánh tay, và nghĩ rằng B không thể nào bẻ nổi. Nếu hai người có sức mạnh gần tương đương, B sẽ có thể bẻ cánh tay A rất dễ dàng *(hình 5a)*.

2. Lần này A xoè bàn tay mình ra, duỗi cánh tay và để nó tự nhiên (đừng lên gân), và tập trung vào sức mạnh tinh thần của mình, và tưởng tượng nó đang lưu chuyển qua cánh tay mình và nhảy đi vạn dặm phía trước mặt *(hình 5b)*. Chừng nào A cứ tiếp tục nghĩ như thế, thì B sẽ không tài nào bẻ nổi tay A, cho dù B cố gắng đến mấy. Nếu A là một người mới tập B nên xử dụng sức mạnh mình một cách từ tốn, chớ nên xử dụng một cách đột ngột, để xem xem sức mạnh tinh thần của A có đang hoạt động hay không. Nếu B vô ý xử dụng sức mình đột ngột, thì tư tưởng A sẽ bị mất tính cách liên tục, và B sẽ có thể bẻ được cánh tay A. Bạn cũng đừng nên bận tâm nhiều về điểm này, bởi vì một khi bạn đã làm quen với thí nghiệm đó, bạn sẽ có được một tinh thần mạnh đến độ không một ai có thể làm gián đoạn giòng tư tưởng của bạn nổi. Nếu B to lớn hơn A, thì A cũng chớ nên quan tâm đến, nếu không B sẽ có thể bẻ cánh tay

mình được ngay.
Trong động tác 2, A phải xoè bàn tay mình ra, bởi lẽ nếu nắm lại, thì ta sẽ làm mất đi cái ý tưởng rằng sức mạnh của tinh thần ta đang lưu chuyển « đi vạn dặm phía trước mặt » từ những đầu ngón tay ta.
Một khi bạn đã làm chủ được cái quan niệm về sức mạnh lưu chuyển ra phía ngoài, thì bạn sẽ có thể nắm tay lại hoặc duỗi ngón tay ra, tùy ý mà B vẫn không bẻ gập cánh tay bạn nổi. Điều này không liên quan gì đến hình thù của bàn tay bạn. Mặc dù bạn gập cánh tay bạn lại, như trong *hình 5c*, nếu bạn nghĩ rằng sức mạnh tinh thần đang ùa xô tới đầu ngón tay mình, thì cánh tay bạn sẽ không thể ai bẻ nổi.

Sức mạnh của tinh thần là sức mạnh thực sự. Nếu bạn tin rằng sức mạnh tinh thần bạn đang tràn ra, thì nó tràn ra ngay, tuy rằng bạn không thể nhìn thấy nó bằng đôi mắt bạn được. Trong những thí nghiệm này, nếu sức mạnh tinh thần bạn đang lưu chuyển qua cánh tay bạn, thì cố mà bẻ nó cũng giống như là cố bẻ một vòi rồng chữa lửa đang có nước chảy qua.
Bởi bạn càng có thể tập trung tinh thần bạn bao nhiêu thì bạn lại càng mạnh bấy nhiêu, cho nên bạn hãy lên gắng tập luyện. Đức tin là sức mạnh đó vậy.
Theo danh từ của Hiệp Khí Đạo, chúng tôi gọi cánh tay mà có sức mạnh tinh thần chảy qua, là cánh tay không thể bẻ được.
Khi sức mạnh tinh thần của một người đang trào ra ngoài, hay lưu chuyển ra phía ngoài, và tinh thần người đó được hợp nhất, thì chúng tôi nói là người đó đang « đẩy khí ra ngoài ». Khi sức mạnh tinh thần người đó ngừng lại ở một nơi như nắm tay chẳng hạn, chúng tôi nói là người đó đang « ngừng khí » của hắn lại. Khi người đó kéo cái sức mạnh tinh thần của hắn vào trong, chúng tôi nói là người đó đang « kéo khí của hắn vào » Chúng tơi sẽ có dịp trình bày thêm về khí với đầy đủ chi tiết, nhưng nơi đây chúng tơi cũng cần phải lưu ý rằng người có lòng tự tin là người đang ở trong một trạng thái đẩy khí mình ra ngồi, và người thiếu lòng tự tin là người đang kéo khí mình vào trong.

THÍ DỤ 4

Cái cầu bằng thân người

A nằm thẳng trên mặt sàn hai chân duỗi thật thẳng và hay cánh tay cũng duỗi

thẳng theo thân mình *(hình 6a)*. B nâng đầu A lên ở nơi gáy, và C nâng chân A lên. Hai người này (B và C) nhấc bổng A lên.
1 . Nến A chỉ nằm duỗi thẳng hoặc lên gân toàn thân mình, khi B và C thử nhấc bổng hắn lên, thì thân hắn sẽ gập lại ở chỗ mông *(hình 6b)*.

2. Nhưng nếu A để cho thân hình tự nhiên, thoải mái, và tập trung vào ý tưởng rằng có một thanh thép đang xuyên qua mình hắn từ đầu cho tới các ngón chân, hay có thể tập trung vào ý tưởng rằng toàn thân hắn đã biến thành một thanh thép, thì B và C sẽ có thể nhấc bổng A lên như trong *hình 6c*.

3. Kê hai cái ghế ở một khoảng cách vừa bề dài thân thể của A. Đặt đầu và vai A trên một ghếvà hai cẳng trên ghế kia. Cả thân thể của A tạo thành một cái cầu bắc qua hai chiếc ghế *(hình 6d)*.

4. Hai hay ba người sau đó cưỡi lên phần giữa một thanh thép cứng, thì chừng ấy hắn vẫn có thể mang được ba, có khi bốn người như vậy. Sức nặng của tất cả những người cưỡi lên A, đều đi lên bụng hắn, nhưng hắn sẽ không cảm thấy nặng lắm.

Một người xử dụng sức mạnh tinh thần của mình có thể mang sức nặng của ba người dễ như bỡn.
Thí nghiệm trên đây cho ta biết tinh thần có thể điều động thể xác như thế nào, và sức mạnh tinh thần của ta lớn đến đâu. Mới đầu, hãy để một người ngồi lên bạn, rồi sau đó dần dần tăng lên hai, ba… người. Nếu cái tư tưởng nói rằng thân thể bạn hóa thành một thanh thép đang nửa chừng cuộc thí nghiệm vụt biến mát, thì tất cả đều ngã xuống đất hết. Cho nên hãy duy trì cái tư tưởng đó suốt cuộc thí nghiệm. Vì thí nghiệm này không có hại gì đến cơ thể, cho nên ai

cũng có thể thử nó được. Bạn hãy thử xem để có được một lòng tự tin về sức mạnh tinh thần của bạn, bởi lẽ không lời nói nào tốt bằng bằng chứng cụ thể. Tuy rằng các nhà thôi miên thường dùng thí nghiệm đó, bởi vì người bị thôi miên chỉ có thể làm thí nghiệm đó thành công khi dưới ảnh hưởng của thôi miên mà thôi, cái điều mà họ làm đó chẳng có gì đáng khoe khoang. điều quan trọng là chính bạn có thể tự mình làm được khi tỉnh táo và đừng dựa vào một người nào khác. Tăng cường thân thể bạn bằng khí, như chúng tôi nói theo Hiệp Khí Đạo, là điều ta có thể làm được khi ta tỉnh táo, hoặc ngay cả khí ta đang đi dạo.

Nếu bạn chỉ đọc sách này mà thôi, và cho đù bạn hiểu được những điều nói trong sách, thì những tài liệu ở đây sẽ chẳng làm cho bạn mạnh hơn.

Bạn phải thử làm những thí nghiệm đó với một vài bạn hữu để xem xem tinh thần bạn điều khiển được thể xác bạn đến mức nào, và xem xem tinh thần bạn mạnh mẽ đến đâu.

Ngay cả những chuyện nhỏ mọn tầm thường hằng ngày cũng có thể vào trong đầu bạn và tác động trong cơ thể bạn. Nếu bạn nghĩ bạn là người xấu thì rất có thể sẽ trở nên xấu. Nếu bạn nghĩ bạn có một căn bệnh kinh niên, thì căn bệnh đó sẽ rất có thể chẳng khi nào rời bạn nữa. Bạn phải dùng đầu óc bạn và theo một quan điểm tích cực.

Một khi bạn đã hiểu được rằng tinh thần điều khiển thể xác, bạn sẽ bắt đầu học theo cách hợp nhất tinh thần để có thể hợp nhất tinh thần và thể xác, và để có thể làm thế nào cho thể xác bạn vâng lời tinh thần. Bạn nên biết rằng chính sức mạnh tinh thần, chứ không phải sức mạnh thể xác, là cái ta phải tập trung ở cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Nói cách khác, ta nạp đầy cái điểm đó bằng *khí*.

II. CÁCH XỬ DỤNG TINH THẦN MỘT CÁCH TỰ DO VÀ KHÔNG HẠN CHẾ

Giờ ta đã hiểu rằng tinh thần điều khiển thể xác, ta thử hãy luyện tập cách xử dụng tinh thần ta một cách tự do và không hạn chế. Mỗi kỹ thuật trong Hiệp Khí Đạo đều dựa lên quan niệm cho rằng tinh thần điều động thể xác. Khi ta muốn quật ngã một đối thủ không phải là ta muốn quật ngã thể xác hắn. Ta lôi kéo tinh thần hắn đi, và thể xác hắn tự nhiên phải đi theo, bởi lẽ tinh thần dẫn đi đâu thì thể xác phải đi theo đó. Khi một người A sắp sửa ngồi xuống một chiếc ghế, thì tinh thần hắn được hướng về chiếc ghế. Nếu B kéo sắp sửa kéo

ghế. và A định thôi không ngồi xuống nữa, mà A vẫn ngã như thường. Thể xác có trọng lượng, nhưng linh hồn không có. Một thiếu niên hay một thiếu nữ biết Hiệp Khí Đạo có thể quật ngã một người đàn ông lớn hơn là vì lẽ tinh thần điều động thể xác.

Tuy rằng trong Hiệp Khí Đạo ta học kỹ thuật và học cách lôi kéo tinh thần của đối thủ ta, nhưng trước khi có thể điều khiển được tinh thần người khác một cách tự do, thì ta phải có thể điều khiển tinh thần ta một cách tự do đã.

Ai cũng tưởng rằng mình có thể điều khiển được mình một cách tự do, nhưng thực ra không phải lúc nào ta cũng có thể làm được cái ta nghĩ.

Chẳng hạn, tức giận có lý do thì không sao, nhưng đến khi lý do cho sự tức giận đó đã đi rồi, thì sự tức giận cũng phái đi chứ. Nhưng rất nhiều người lại không thể lấy lại được bình tĩnh. Họ đâm ra cáu lây đến những người chung quanh chẳng liên quan gì đến nguyên nhân đầu tiên của sự cáu giận đó.

Nếu có điều gì khó chịu xảy ra ở sở làm, thì tốt hơn hết là để nó lại nơi đó. Chẳng có lý nào cứ lo âu phiền muộn gì về nó, rồi mang nó về nhà để làm khổ vợ con làm gì. Khi bạn cáu giận, bạn phải có thể mỉm cười về sựi cáu giận đó khi đã xong. Bất cứ người nào cũng có kinh nghiệm hằng ngày về sự không thể điều khiển thể xác mình làm theo điều mình muốn. Nếu bạn có làm bếp, đôi khi bạn vô ý cắt vào ngón tay bạn, điều này thực là tức cười ; chẳng ai lại cố ý cắt tay mình bao giờ, nhưng thể xác ta nhiều khi lại trái với ý ta.

Bất cứ ai mới tập Hiệp Khí Đạo cũng có cảm tưởng rằng hắn đã không bao giờ tưởng tượng được là thể xác và tinh thần hắn lại có thể không làm theo điều mình muốn. Khi nào bạn tới giai đoạn có thể xử dụng cả hai yếu tố đó một cách tự do, thì đó mới là lần đầu tiên bạn có thể trình diễn những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo một cách đúng đường. Nếu ta không huấn luyện thân thể ta, thì nó sẽ không mạnh, và ta sẽ không thể làm cho nó chuyển động lanh lẹ được. Tinh thần ta cũng thế !

Nếu ta không huấn luyện nó, cũng không thể dùng nó cho có hiệu quả hoặc làm cho nó chuyển động lanh lẹ được. Chỉ có luyện tập và thực hành ta mới có thể tập trung ý thức của ta nơi nào ta muốn.

Trước hết, hãy tập trung ý thức ta vào cái bàn.

Sau đó, bất thình lình ngó đến cánh cửa. Hoàn toàn tập trung vào cánh cửa và gột bỏ hẳn cái bàn ra khỏi óc bạn. Khi qua được giai đoạn này rồi, thì bạn mới

có thể lái tâm trí bạn khỏi một điều gì làm bạn bực bội và tập trung toàn thể tinh thần bạn vào một điều gì làm bạn vui thích. Vì không còn một chút tức giận nào nữa trong óc bạn, cho nên bạn sẽ có thể mỉm cười một cách hết sức thành thực.

Không kể bạn bận rộn đến mấy chăng nữa, nếu bạn có thể tập trung toàn thể tâm trí bạn vào một việc, rồi lại tập trung nó vào một việc khác tiếp ngay sau đó cho đến khi xong việc, thì bạn sẽ không bao giờ cảm thấy bị lãng trí cả. Bạn sẽ không bao giờ than phiền rằng bạn bận quá, mà vẫn chẳng làm xong được việc gì hết. Nếu bạn không thể di chuyển hoàn toàn sự tập trung ý tưởng đó được, thì bạn sẽ không thể học được những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo với nhiều đối thủ cùng một lúc. Thường thường thân thể bạn di chuyển cùng với kỹ thuật. Bạn phải có khả năng di chuyển tinh thần bạn một cách bất thình lình từ đối thủ này sang đối thủ khác. Chính vì lý do này mà bạn phải luôn luôn coi đối thủ của bạn là người duy nhất bạn đang đối diện. Nếu tinh thần bạn còn vương vấn lại với người đối thủ trước của bạn, dù chỉ một chút xíu, thì bạn sẽ thấy bạn bị phân trí, và rồi sẽ bị một số đối thủ hạ hạn ngã ngay.

Khi hướng tinh thần bạn về một điểm nào đó, bạn phải cho kèm theo sức mạnh. Nếu bạn có thể tập trung toàn thể tâm trí bạn, thì bạn sẽ có ngay sức mạnh. Để tôi xin đan cử một thí dụ.

THÍ DỤ 1

Di động tinh thần bạn tới đầu một chiếc gậy.

A bước tới đằng trước một nửa bước, tay mặt cầm một chiếc gậy, hướng mũi gậy về phía B. B nắm lấy đầu gậy đó và cố đẩy nó lại phía A.

1. Nếu A lên gân tay mặt *(hình 7a)*, thì B có thể đẩy chiếc gậy về phía A một cách dễ dàng.
2. Nhưng nếu A nắm chiếc gậy nhè nhẹ và tập trung toàn thể tinh thần mình vào đầu kia của chiếc gậy, thì B không thể đẩy nó được *(hình 7b)*.

Trong 1, B có thể đẩy chiếc gậy về phía A, bởi vì khi A nắm chặt lấy chiếc gậy, hắn đã vô tình tập trung toàn thể tinh thần hắn ở cái nơi mà hắn nắm lấy.

Trong 2, bất thình lình hắn di chuyển tinh thần hắn tới đầu kia của chiếc gậy, làm cho sức mạnh tinh thần hắn di động tới đầu đó, và khiến cho B không thể

đẩy chiếc gậy về phía A được. Khi làm thí nghiệm này, lúc đầu bạn nên tập trung tinh thần bạn ở đầu kia của chiếc gậy, rồi bất thình lình đem nó trở về đầu này, nơi tay bạn đang nắm. Làm như thế bạn sẽ thấy rõ cái tác dụng của sự tập trung tinh thần.

Nếu thấu hiểu được cái thuật di động tinh thần bạn từ nơi này đến nơi khác một cách bất thần, thì cho dù bạn lo lắng đến mấy chăng nữa, thì bạn có thể di động tinh thần bạn tới một cánh đồng xa vắng mông mênh hoặc tới khoảng trời đầy sao xa thẳm, và rồi thì những sự vật nhỏ mọn chung quanh bạn sẽ biến đi mất.

Di động tinh thần cũng còn có những tác dụng tương tự vào cơ thể bạn nữa.

THÍ DỤ 2

Cánh tay nặng

A giơ thẳng cánh tay mặt ra phía trước, và B dùng một tay đẩy cánh tay A lên trời.

1. Nến A để cánh tay mình tự nhiên, không lên gân, và tập trung tinh thần vào cạnh dưới của cánh tay *(nét vẽ đậm trong hình 8a)*, thì B sẽ không thể đẩy nó lên được dễ dàng.

2. Trái lại, nếu A tập trung tinh thần vào cạnh trên của cánh tay *(nét vẽ đậm trong hình 8b)*, thì B có thể đẩy nhẹ cánh tay A lên trời được.

Chỉ bằng cách đổi cái nơi mà ta tập trung tinh thần ta, ta có thể làm cánh tay ta nặng hay nhẹ.

Thân thể ta nói chung cũng vậy. Nếu ta tập trung tinh thần ta ở trên đầu, thì toàn thân ta sẽ nhẹ bổng, và có thể nhấc lên được một cách dễ dàng. Nếu ta tập trung vào phần dưới của cơ thể ta, thì nó sẽ trở nên nặng ra và khó nhấc lên được.

Tập trung tinh thần ta vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới cũng tương tự như tập trung sức mạnh của ta vào chỗ đó. Vấn đề là không được lên gân và làm căng bụng dưới của bạn ; vô ích. Chỉ cần tập trung tinh thần bạn ở đó, bụng dưới bạn sẽ trở nên cứng rắn như thép. Tuy rằng Hiệp Khí Đạo dạy ta phải để cơ thể ta tự nhiên, đừng lên gân, nhưng không có nghĩa là nó sẽ làm cho ta mềm yếu đi. Trái hẳn lại. Với Hiệp Khí Đạo, tuy rằng trong những điều kiện

bình thường cơ thể bạn được rãn ra và mềm đi, bạn có thể bất thình lình tập trung tinh thần bạn vào bất cứ nơi nào trên cơ thể bạn và làm cho nó cứng như thép. Bạn có đạt tới một tình trạng co rãn sức lực (elasticity of power) nó khiến cho bạn gạt đi bất cứ cú đấm nào của đối thủ.

Tác dụng của tinh thần trên máu thì đặc biệt hiển nhiên. Nếu bạn tập trung vào sự lưu chuyển của máu ngược lên đầu bạn, thì máu sẽ lưu chuyển lên đầu thực sự. Máu bạn sẽ tụ tập trên đầu khiến cho đầu trở nên nặng hơn và làm nhức nhối. Trái lại nếu tập trung toàn thể tâm trí bạn vào sự lưu chuyển của máu xuôi xuống cơ thể bạn, thì máu sẽ chảy xuôi xuống thực sự, và đầu bạn sẽ nhẹ bổng hẳn đi. Khi ta học nhiều, máu ta thường thường tập trung ở đầu. Tập trung tinh thần làm cho máu chảy xuôi xuống là một lối nghỉ ngơi tốt nhất.

Những người khó ngủ thường thường bị lạnh chân và tay bởi lẽ máu thường tập trung ở đầu. Trong trường hợp này cũng vậy, bạn chăm chú làm cho máu chảy xuống cơ thể, thì bạn sẽ ngủ được ngay. Người bị bệnh nằm ở giường và không làm gì được cũng nên tập cách làm cho máu lưu chuyển đều hòa và tự nhiên từ phần này đến phần kia cơ thể, sẽ thấy khoẻ khoắn hơn lên. Thay vì lo phiền về bệnh của mình, nếu người bệnh biết cách áp dụng tinh thần mình vào toàn cơ thể, hắn sẽ thấy mau khỏi bệnh.

Mặc dù lúc đầu khó thể tưởng tượng được là máu bạn đang từ từ chảy xuôi xuống từ đầu bạn, qua hai vai, ngực, dạ dầy, bụng dưới, và chia làm đôi xuống hai đùi, và cuối cùng tới chân, nhưng nếu thực sự tập luyện thì bạn sẽ ý thức được sự lưu chuyển đó của máu. Bạn có thể dùng phương pháp này để làm cho các ngón chân bạn nóng hổi khí nào chân bạn bị lạnh.

Hồi tôi ở Hạ-uy-di, tôi được mời đến giải thích và biểu diễn Hiệp Khí Đạo cho một đại hội bác sĩ y khoa từ khắp nơi trên thế giới. Khi biểu diễn xong, một số bác sĩ xúm đến tôi và hỏi : « Người ta nói ông có thể dùng ý chí của ông để thay đổi nhịp máu lưu thông, nhưng thực ra thì nhịp máu lưu thông là do những dây thần kinh tự động điều khiển. Nhất định ông không thể tự ý thay đổi nhịp máu chảy được. Ông có thể vui lòng cho chúng tôi đo mạch máu ông được không ? »

Một vài vị bác sĩ lấy đồng hồ ra và đo mạch máu tôi thực : phút đầu là 91, phút thứ hai là 70, và phút thứ ba là 81. Các bác sĩ đều đồng ý là mạch máu tôi có thay đổi nhịp thiệt, và hỏi tôi bằng cách nào tôi có thể làm được như thế.

Sự thực thì chẳng khó gì. Bất cứ người nào đang cáu giận hoặc ngạc nhiên về

một chuyện gì thì mạch máu hẳn tự nhiên nhanh hơn lên. Cũng thế, bất cứ ai đang bình tĩnh, như lúc chúng ta vừa thức dậy buổi sáng chẳng hạn, thì mạch máu chậm lại. Khi ta muốn mạch máu ta nhanh lên, thì ta chỉ việc tập trung tâm trí vào bắt ta phải cáu giận, và nó sẽ chạy nhanh. Ngược lại, nếu tập trung tâm trí ta vào một trạng thái giống như lúc ta vừa thức đậy thì mạch máu ta sẽ chậm lại ngay. Lúc tôi giải thích như thế cho các vì bác sĩ biết, thì tất cả đều thử thí nghiệm theo tôi nói, nhưng không một ai có thể thay đổi được nhịp máu chạy của mình cả.

Một vị bèn hỏi tôi : « Tôi đang bình tĩnh. Làm thế nào để tôi hóa cáu giận bây giờ ? » Tôi đáp : « Xin bác sĩ hãy tập Hiệp Khí Đạo và đạt tới một giai đoạn mà bác sĩ có thể xử dụng tinh thần bác sĩ một cách tự do ». Mọi người đều cả cười và đồng ý. Cái khó không phải là thay đổi cách nhịp lưu chuyển của mạch máu, mà là thay đổi tinh thần bạn một cách tự do. Làm cho mạch máu chạy nhanh lên khi nó đang chạy nhanh thì khó hơn là làm cho nó chạy chậm lại, nhưng mục đích chính của bạn là phải làm cho nó chạy chậm lại, bởi lẽ nếu bạn làm được như thế thì bạn sẽ chẳng coi vào đâu tất cả những dọa nạt, tất cả những gì làm bạn giật mình.

Cũng còn có một phương pháp khác để thay đổi nhịp chạy của mạch máu bạn. Nếu bạn hết sức cố gắng tập trung vào cách làm cho máu chảy lên đầu, thì mạch máu bạn sẽ chạy nhanh lên. Nếu bạn làm tâm thần bạn thoải mái, thơ thới, và đồng thời cố gắng tập trung vào cách làm cho máu chảy xuôi xuống cơ thể, thì nhịp mạch máu bạn sẽ chậm đi.

Nên nhớ là, cho dù bạn có thấu hiểu được đâu là cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, nhưng nếu bạn không thể tập trung tất cả tinh thần bạn vào chỗ đó thì bạn cũng chưa hẳn thành công. Mục đích là bất cứ khi nào hễ nói tới cái điểm duy nhất nơi bụng dưới là bạn có thể lập tức tập trung tinh thần bạn vào điểm đó. Khi tập Hiệp Khí Đạo, phải luôn luôn nhớ tới mục đích này.

III. TRỌNG TÂM CỦA MỘT VẬT – PHẦN DƯỚI CỦA VẬT ĐÓ

Trọng tâm của mọi vật là ở phần dưới của vật đó : đây là một quy luật của vũ trụ. (Chú ý : câu « quy luật của vũ trụ » không có gì là khó khăn về mặt triết lý cả. Bất cứ gì khiến cho ai cũng phải nói là : « Cái đó có lý», thì là một quy luật về Hiệp Khí Đạo của vũ trụ. Ta cũng có quyền gọi cái nguyên lý của ta nói rằng tinh thần điều động thể xác là một quy luật của vũ trụ.)

Bởi lẽ thân thể con người cũng là một Vật – hay một đối tượng–, cho nên khi thân thể không chuyển động, thì trọng âøm của nó và của mọi thành phần nó là ở nơi nào thấp nhất. Đây là cái thế tự nhiên nhất. Như trong hình 8a, tinh thần được tập trung ở phần dưới cùng của cánh tay duỗi đó, và vì thế cánh tay khó lòng mà đẩy lên nổi. Thực r*a,*cho dù ta khôngt tập trung tinh thần ta ở phần dưới đó, nếu ta cứ để tự nhiên, thì trọng tâm của cánh tay vẫn là ở chỗ đó và khiến cho khó lòng đẩy cánh tay lên được. Tuy nhiên, ở con người, cái tinh thần nó khiến cho cơ thể cử động đó hay bay nhảy chỗ này sang chỗ khác mà không ở yên một chỗ, và do đó trọng tâm cũng không ở yên tại một chỗ mà đáng lý nó phải ở. Khi ta nói một người bình tâm, ta muốn nói là người mà tinh thần của hắn được ở yên tại một chỗ và trọng tâm của hắn được ở yên tại một chỗ nhất định. Người đó có thể duy trì cái thế của mình vững chảy như một tảng đá.

THÍ DỤ 1

Khuôn mặt không thể nâng lên được.

A quỳ xuống ngay ngắn, đúng cách, và B để tay vào cằm A, dùng sức đẩy đầu A lên *(hình 9).*

Giả thử nếu trọng tâm ở phần dưới cằm A, thì B không thể nào đẩy đầu A lên nổi. Giả thử nếu B dùng sức mà đẩy hai tay A khỏi đầu gối hắn thì B cũng không thể nào làm như thế đặng. Và nếu giả thử B lại muốn nhắc hai đầu gối A lên, hắn cũng không thể nào làm vậy được dễ dàng nữa bởi vì những trọng tâm của đầu gối A ở tại phần dưới cùng đầu gối. Nếu tinh thần bạn bình tĩnh, thì thân thể bạn sẽ ở trong điều kiện đó. Bạn nên nhớ rằng vị trí tự nhiên không những là vị trí đúng đường nhất, mà còn là vị trí mạnh mẽ nhất. Tuy rằng bạn có vẻ bình tĩnh, nếu B có thể nâng đầu bạn, hai tay bạn và hai đầu gối bạn lên được, ấy là chỉ bề ngoài bạn bình tĩnh mà thôi, chứ sự thực bên trong bạn không bình tĩnh.

Ngay trong lúc ta di chuyển, ta phải luôn luôn giữ cái trọng tâm của cơ thể ở nơi phần dưới cùng. Có nhiều người đứng trong thang máy và khi thang máy bất thình lình đi xuống thì có cảm tưởng hầu như dạ dầy họ đang nhẩy lên ngực. Điều này được giải thích là trọng tâm của thân thể họ đang đi ngược lên phía trên. Khi thể xác anh đi xuống thì trọng tâm của anh cũng phải đi xuống

theo. Những người bị say sóng nặng bao giờ cũng là người mà trọng tâm của họ thường xuyên di chuyển ngược chiều với trọng tâm của con tàu. Khi con tàu nhô lên thì trọng tâm của họ chìm xuống, và khi con tàu chúi xuống thì trọng tâm của họ lại nhô lên : khi con tàu nghiêng sang bên phải, thì trọng tâm của họ nghiêng sang bên trái, và ngược lại. Dĩ nhiên lên như thế làm cho người đi tàu biển cảm thấy khó chơi. Nếu bạn luôn luôn giữ trọng tâm bình tĩnh và cứ để cho nó tự nhiên lên xuống theo nhịp của con tàu, thì bạn sẽ không bị say sóng.
Có một số người cũng có một cảm giác tương tự khi họ phải nói trước một đám đông. Trọng tâm của họ bất thình lình đi ngược lên khiến cho máu họ cũng lưu chuyển ngược lên đầu, và họ quên hết mọi điều muốn nói. Những lúc đó, ta phải luôn luôn giữ trọng tâm của ta bình tĩnh và nói như thường ngày.
Khi ta đã giơ cánh tay lên, thì hạ nó xuống rất dễ dàng bởi lẽ trọng tâm của cánh tay ở phần dưới cùng cánh tay. Thế mà cũng có nhiều người, ngay cả khi đang muốn đấm xuống hoặc chặt xuống, lại để trọng tâm của họ ở phía trên cao. Khi trọng tâm của ta ở dưới thấp, thì nó làm cho cú đấm xuống mạnh hơn, nhưng nếu ta để trọng tâm ở một vị trí cao và lại muốn đấm xuống, thì ta chỉ làm hao tổn sức mạnh của ta mà thôi.

THÍ DỤ 2

Trọng tâm ở phần dưới cánh tay.

A bước chân trái một nửa, bước về phía trước và duỗi tay mặt thẳng trước mặt. Mặc dù B cố tình muốn đè cánh tay A xuống, A sẽ không để cho hắn làm nổi.
1. B không thể đè cánh tay A xuống được cho dù lên gân đến mấy chăng nữa bởi lẽ trọng tâm của cánh tay B được đặt ở cạnh phía trên cánh tay, *(hình 10a).*
2. Nhưng nếu cánh tay B để tự nhiên, không lên gân, và tập trung trọng tâm cánh tay hắn ở phần cạnh dưới nó, thì hắn có thể đè cánh tay A xuống được. Lúc ấy, tất cả sức nặng của cánh tay đều đổn vào khắp cánh tay, khiến nó đè xuống dễ dàng và đồng thời kéo theo cánh tay A xuống *hình 10*b), bất kể A để bao nhiêu sức mạnh của mình vào cánh tay, hoặc chống đỡ đến mấy. Điều quan trọng là B phải giữ trọng tâm cánh tay mình vào phần dưới cùng của cánh tay.

Trong Hiệp Khí Đạo, cho dù chỉ chặt một cánh tay xuống, trọng tâm ở phía dưới cùng và bàn tay tự nhiên hạ xuống. Đây là do ở cái thái độ cho rằng mỗi lần giơ

tay lên và duỗi chân ra là phải làm một cách tự nhiên và hợp với những qui luật của vũ trụ. Vì lẽ đó, bất cứ ta làm gì trong Hiệp Khí Đạo, tuy rằng đối với người ngoài thì trông có vẻ dễ dàng, nhưng thực ra có nhiều sức mạnh kinh khủng. Tuy nhiên rất khó mà luôn luôn giữ trọng tâm ở phần dưới cùng. Muốn làm được như thế, ta phải làm chủ được cái điểm duy nhất nơi dưới bụng. Nếu ta giữ trọng tâm của phần trên cơ thể ta ở cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đó và để các phần khác của cơ thể tự nhiên thì trọng tâm của những phần này sẽ tự nhiên tụ vào những phần dưới cùng của chúng, và toàn thân sẽ ở thế quân bình.

IV. THẢ LỎNG DÂY THẦN KINH

Cũng như sợi dây cung cứ căng mãi thì tất sẽ dãn ra, con người ta không bao giờ có thể chịu căng thẳng được mãi mãi và thường xuyên. Cố nhiên, ở những chỗ không có gì làm bạn khó chịu thì bạn có thể để thả lỏng thần kinh bạn được dễ dàng, nhưng ở trong những tình trạng xáo trộn, hỗn độn như của thế giới hiện nay, mà một việc này chưa được làm xong thì thì việc khác đã tới, thì bạn rất khó lòng có thể lúc nào cũng để mình thoải mái đặng. Bởi thế cho nên ta cần phải biết cách làm cho thể xác và tinh thần ta thoải mái được bất cứ khi nào ta muốn, và bất cứ nơi nào.

Cố nhiên, mặc dù ta khó lòng mà thoải mái được khi ta bận rộn, nhưng cũng có một số người có tính hay vội vã đến nỗi họ không tài nào thoải mái nổi ngay cả khi ở trong một bầu không khí thích hợp. Những người này lúc nào cũng nóng nảy và lại dễ thấm mệt. Đứng trước một biến chuyển nào quan trọng là họ lính quýnh và mất bình tĩnh ngay. Học sinh khi đi thi thường không thể trả lời những câu hỏi mà ngày thường thuộc làu làu. Các nhà thể tháo trước một buổi trình diễn hay tranh giải vô địch nào đó hay bị mất bình tĩnh, rồi đâm ra bị thua cuộc Tất cả đều do sự không biết cách làm hệ thống thần kinh mình được thả lỏng.

Tại sao người ta lại cảm thấy không thể thoải mái được khi một việc gì lớn sắp xảy ra ? Trước hết, quan niệm đó đã nảy ra từ một ảo tưởng rằng khi ta thoải mái là ta yếu đuối. Sự thực thì khi bạn biết cách thoải mái đúng lối, thì bạn rất mạnh, như sẽ thấy trong những thí dụ sau này. Những giây phút quan trọng và thử thách trong đời ta đòi hỏi ta phải thoải mái, bởi vì thoải mái làm ta trở nên mạnh.

Thứ nhì, người ta không biết cách, hoặc có cảm tưởng là không thể thoải mái

được.

Thoải mái nghĩa là để cho mình được tự nhiên và để cho mọi sự việc cứ ở trong cái điều kiện tự nhiên của chúng. Ta chỉ có thể thoải mái được nếu ta có thể làm cho mọi sự vật yên tọa trong chỗ của chúng. Cái chỗ đúng để cho trọng tâm phần trên thân thể ta yên tọa là cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Trước nhất, phải tìm cho được cái nơi, cái điểm duy nhất mà trọng tâm thân thể ta thường yên tọa. Để cho trọng tâm nghỉ vào chỗ đó, và để cho phần trên cơ thể ta được tự nhiên, thì trọng tâm của mọi phần khác của cơ thể sẽ được nghỉ vào đúng chỗ của nó trong một trạng thái thoải mái toàn thể. Nếu một người không biết nhà ở đâu ma về *c*ả. Thì cho dù ta bảo người đó về nhà đi, hắn cũng không làm sao về nổi. Nếu bạn không biết cái chỗ để yên tọa sức mạnh của bạn, thì dù chúng tôi có bảo bạn thoải mái đi, bạn cũng không thể biết cách thoải mái thế nào cả. Khi ta luyện tập những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo, ta luôn luôn giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đó, ta luôn luôn giữ những trọng tâm của ta nghỉ vào đúng chỗ của chúng, và ta luôn luôn duy trì một tình trạng thoải mái toàn diện để ta có thể phát lộ cái sức mạnh tối đa của ta và thực hiện những kỹ thuật cho đúng lối. Vì lý do đó, cho nên trong những giây phút thử thách hay trong những lúc quan trọng, ta lại càng thoải mái được hơn.

V. THẤU TRIỆT ĐIỂM DUY NHẤT NƠI BỤNG DƯỚI

Khi đã nhận thức được rằng, cả trong khi xử dụng tinh thần ta một cách tự do lẫn trong khi giữ những trọng tâm của ta ở chỗ của chúng, cái điểm đuy nhất nơi bụng dưới đó tuyệt đối cần thiết, thì bước thứ hai là phải học cách làm chủ, hay chế phục được, và tập luyện cái điểm đó.

Từ ngày xưa, người Á đông thường lấy cái chỗ hõm của bụng làm quan trọng và coi nó là nơi sinh trưởng của sức mạnh con người. Tuy nhiên họ cũng đã tin nhầm rằng chỉ cần tập trung sức mạnh cơ thể ở nơi bụng dưới là có thể tạo nên một chỗ bụng hõm mạnh mẽ. Họ đã không thấy rằng khi tập trung tinh thần vào miền đó, thì không những ta sẽ có được một bụng dưới mạnh, mà ta còn có thể phát lộ được một sức mạnh phi thường. Nếu bạn chỉ làm căng phình bụng bạn, thì dần dần bạn cũng sẽ làm căng phình ngực bạn nữa, và rồi nếu cứ tiếp tục như vậy mãi, thì bạn sẽ bị nhức nhối ngực và máu sẽ dồn hết lên đầu. Ta không nên quên rằng chính tinh thần mới điều động thể xác.

Bởi vì chỗ hõm ở bụng là một miền, cho nên nó không thích hợp được với sự tập

trung tinh thần.

Vì lẽ đó tôi đã chọn một điểm nơi bụng dưới, một điểm duy nhất cách lỗ rốn chừng 5 phân ở bụng dưới đó, và kêu nó là điểm *seika-no-itten,* nghĩa là điểm duy nhất nơi bụng dưới. Tập trung tinh thần ta vào nơi đó, ta có thể tạo được một bụng dưới mạnh mẽ. Trong Hiệp Khí Đạo, ta gọi sự tập trung tinh thần đó là nhận *khí* xuống, hay là tập trung *khí* vào điểm duy nhất nơi bụng dưới. Đứng trên quan điểm của quy luật có liên quan đến cơ thể mà thôi, thì điểm đó là nơi mà trọng tâm của phần trên cơ thể phải tụ vào. Đứng trên quan điểm của quy luật tinh thần, thì đó cũng là nơi mà tinh thần phải được tập trung vào. Nó là một điểm chung cho cả tinh thần lẫn thể xác. Một khi bạn đã làm chủ được nó đúng cách, thì đó là lần đầu tiên bạn sẽ có thể hợp nhất thể xác và tinh thần bạn được rồi đó, và chừng nào bạn có thể luôn luôn duy trì cái điểm duy nhất đó, thì chừng ấy bạn sẽ có thể chuyển động với một tinh thần và thể xác hợp nhất rồi vậy.

Cái điểm duy nhất nơi bụng dưới sự thực là cái điểm then chốt trong việc hợp nhất thể xác và tinh thần.

Bạn luôn luôn nhớ phải làm toàn thân thoải mái để làm chủ được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Nếu bạn lên gân cánh tay thì tinh thần bạn sẽ rời bỏ cái điểm duy nhất để chạy lên cánh tay.

Nếu lên gân chân, cũng vậy. Như chúng tôi đã nói, thoải mái bao giờ cũng mạnh. Cứ duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đã nói, và để toàn thân bạn nghỉ ngơi. Khả năng thoải mái và cái điểm duy nhất nơi bụng dưới bao giờ cũng đi song song với nhau.

Tôi sẽ xin giải thích lý do tại sao trong một phần sau, nhưng bây giờ tôi muốn quí bạn hiểu rằng khi nào nhắc đến « câu điểm duy nhất nơi bụng dưới », là bạn phải thả lỏng mọi giây thần kinh, mọi thớ thịt trên cơ thể bạn ngay tức khắc.

Lúc mới đầu, chắc bạn không có một ý niệm rõ ràng về cái điểm duy nhất đó ở chỗ nào trên phần dưới bụng. Thỉnh thoảng tôi có nhận được thư của bạn đọc muốn biết xem cái điểm đó ở bên trong da bụng hay ở bên ngoài da bụng, hoặc có người lại gửi cho tôi những hình vẽ thân thể con người và yêu cầu tôi ghi bằng mực đỏ cho biết đâu là cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Nghĩ như vậy chẳng đi đến đâu cả.

Nếu bạn biểu diễn một vài thí nghiệm dưới đây luôn và đúng đường, thì bạn sẽ có thể biết được khi nào luôn cái *khí* của bạn được dồn vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đã nói. Bạn sẽ thấy rõ ràng đó là cái điểm duy nhất và cái điểm đó như thế nào lúc *khí* được dồn vào đó.

Tuy phải cần hai người mới có thể trình diễn được một chuyển động trong những thí nghiệm dưới đây, nhưng không ai nên trình diễn với mục đích để tự phụ là mình đã có chuyển động hay không. Phải luôn luôn nhớ rằng cái mục đích duy nhất của những thí nghiệm này là giúp ta chế phục được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Sự bất cẩn và sự hay vạch lỗi của đối thủ mình ra để đùa cợt không tốt đẹp và vô ích bởi lẽ *nếu* đối thủ bạn chưa trưởng thành trong Hiệp Khí Đạo, thì bạn sẽ làm cho người ấy mất thăng bằng tinh thần ngay tức thì. Và nếu như vậy thì hắn sẽ mất đi ngay sự tập trung tinh thần ở điểm duy nhất nơi bụng dưới đó, và cuộc thí nghiệm sẽ tức khắc trở nên vô hiệu quả. Dù sao, thì ta làm những thí nghiệm đó để học cách chế ngự cái điểm duy nhất. Nếu tinh thần ta ngay lúc đầu đã bị khích động, thì ta sẽ chẳng bao giờ thành công được.

Tất cả những thí nghiệm dưới đây phải được diễn ra trong những trường hợp giống nhau để chúng cho ta biết xem cái điểm duy nhất có được duy trì hay không. Điều này lúc mới đầu có thể biết được khi một người từ từ lấy sức mạnh vào cánh tay và ấn vai đối thủ mình xuống. Trong cả hai trường hợp, đối thủ đã lên gân toàn thể cơ thể hắn, và hắn đã dồn *khí* vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới.

Lúc đó họ sẽ biết rằng chính đó là cái điều kiện phải được cảm thấy khi ta hiểu được thế nào là điểm duy nhất đã nói. Rồi dần dần họ sẽ tấn tới, và phải hết sức để ý đặng giúp nhau trong việc tìm cái điểm duy nhất nơi bụng dưới.

THÍ DỤ 1

Đẩy lui vai trái.

A đứng thẳng, chân trái bước về phía trước nửa bước, B lên gân cánh tay mặt và dùng sức đẩy vai trái của A bằng những đầu ngón tay *(hình 11a).*

1. Nếu A lên gân ở vai hoặc ở toàn thân mình, thì B có thể bẻ gẩy cái thế đứng của A dễ dàng và đẩy lui được nửa trên thân thể hắn. B vẫn sẽ có thể đẩy hắn được cho dù A lấy toàn lực vào chỗ hõm ở bụng. Dùng sức lực thể xác ở bụng dưới là một lỗi lớn.

2. Nếu A duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì B không dễ gì mà đẩy lui hắn nổi. Muốn duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đó, bạn phải để cho toàn thân được thoải mái, và nghĩ với tất cả ý lực rằng trọng tâm của bạn là ở cái điểm duy nhất đó, và mặc kệ mọi nơi khác. Nếu B bất thình lình dùng toàn lực, thì A phải bước lui chân trải một bước về phía sau trong khi vẫn chăm chú đến cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Lúc đó thì sức mạnh của B sẽ tất nhiên bị hụt. A sẽ không nhận được một chút nào sức mạnh đó của B *(hình 11b),* nhưng B có thể sẽ lao về đằng trước và không thể quay mình lại kịp.

Cánh tay không thể bẻ gẫy nổi.

Chúng tôi đã giải thích thí nghiệm này ở hình 5, nhưng lần này A chỉ việc giơ thẳng bàn tay trái mình về phía trước mà không cần tập trung sức mạnh tinh thần mình cho nó phóng đi ngàn dặm vào không gian. Nếu A duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì B cố gắng đến mấy cũng không thể bẻ gập cánh tay A vào được. Nói cách khác, nếu bạn duy trì được cái điểm duy nhất đó, cho dù bạn không nghĩ rằng sức mạnh tinh thần bạn đang phóng ra ngoài, thì *khí* sẽ cũng phóng ra từ toàn cơ thể bạn. Nếu đối thủ bạn bẻ gập được cánh tay bạn, thì đó là *khí* đã thôi không phóng ra nữa và bạn đã không duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới.

Trong đời sống hằng ngày, không phải lúc nào ta cũng nghĩ được rằng sức mạnh của ta đang phóng đi ngàn dặm từ tay ta hoặc từ chân ta. Hơn nữa, cũng chẳng cần luôn luôn nghĩ như vậy, bởi lẽ nếu ta duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì lúc nào ta cũng ở trong một điều kiện mà *khí* được phóng đi từ toàn thân ta. Hơn nữa, nếu *khí* mà không phóng ra từ thân thể ta, thì mặc sức ta cố gắng thế nào đi chăng nữa, ta cũng sẽ không thế nào duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đặng. Tuy chữ dùng khác nhau, nhưng phóng khí ra và duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới chỉ là một. Cái khả năng để cho thân thể ta được thoải mái, sự duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và sự phóng *khí* ra ngoài : tất cả chỉ là một việc.

Đối thủ đẩy bạn ra phía sau nơi cổ tay.

A đứng trong cùng một thế như trên, giơ tay ra phía trước và cổ tay cong xuống. Dùng một bàn tay, B thử đẩy bàn tay A ngược lên theo hướng vai A *(hình*

12).

Nếu A cầm cự thật lực, thì B sẽ hoặc đẩy hắn lùi được ra phía sau, hoặc bẻ gập được cánh tay hắn nơi khuỷu tay. Nếu A lên gân cánh tay mình, thì B lại càng đẩy được hắn dễ hơn. Bởi lẽ bạn đang đứng, cho nên tuy là đối thủ bạn đẩy vai bạn, hắn vẫn không tài nào bẻ gẫy thế đứng của bạn được ; nếu bạn giơ cánh tay trái ra phía trước trong cái thế « cánh tay không bẻ gẫy » được đó, bạn sẽ đứng vững vàng đến nỗi đối thủ bạn không thể lay chuyển bạn nổi.
Tuy nhiên nên bạn cầm cự kịch liệt, khi bạn bắt đầu giơ cánh tay lên thì cái ý tưởng « giơ lên » đó vào trong óc bạn, và trọng tâm của cánh tay đổi chỗ lên phía trên. Vô tình, bạn đã lên gân cánh tay bạn, là bạn bỗng mất đi sự tập trung tinh thần vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Hơn nữa, khi bạn uốn cong cánh tay lên, thì bạn rút *khí* vào. Những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo rất nhiều khi đòi hỏi ta phải phóng *khí* ra và làm cong cổ tay ta. Vai có bắp thịt ; sự chuyển động của cánh tay phải không được *có* ảnh hưởng gì đến cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Nếu bạn giữ vững được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đó, và giơ tay lên tự nhiên, thì trọng tâm cánh tay phải được ở vào phần dưới cánh tay, và *khí* phải được phóng ra đều đặn và luôn luôn.
Khi làm cổ tay cong xuống, nếu bạn không kéo *khí* vào, mà chỉ giương mu bàn tay ra để cho *khí* phóng ra, thì đối thủ sẽ không thể đẩy lui bạn được.

THÍ DỤ 4

Đứng một chân.

A đứng trong cái thế ở *hình 12*, cánh tay trái giơ ra đằng trước và chân trái co lên *(hình*13).

B dùng sức đẩy bàn tay trái của A ngược lên hướng vai. Người nào cố hết sức cầm cự, thì sẽ té chúi ra phía sau ; có người chỉ vừa co chân lên đã đứng không vững rồi và té ngửa ra phía sau, mặc dù không có ai đẩy họ hết.
Nếu bạn để ý quá vào việc co chân lên, thì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới sẽ đổi chỗ lên phía trên, khí sẽ rời cánh tay bạn, và bạn sẽ mất thăng bằng. Cứ để

mặc cho những bắp thịt phía dưới đùi làm cái việc co cẳng lên. Việc co cẳng lên đó phải không được gây một ảnh hưởng nào hết vào cái duy nhất nơi bụng dưới. Nếu bạn giữ vững cái điểm duy nhất đó, để cho khí phóng ra từ cánh tay bạn, và co cẳng lên, thì đối thủ bạn sẽ không thể đẩy bạn té lui ra đằng sau đặng. Nếu bạn có một mình, và nếu bạn cứ làm theo lời chúng tôi vừa nói, thì bạn sẽ có thể đứng một chân mà không run rẩy gì cả.

THÍ DỤ 5

Cả hay tay giơ lên trời.

A đứng hai chân cách xa nhau chừng nửa bước, hai tay giơ lên trời. B dùng tay đẩy nhẹ vào nơi giữa ngực A (hình 14).

Cũng vậy, nếu A cố sức cầm cự thì hắn sẽ rất dễ té lui về phía sau. Khi giơ tay mà cái điểm duy nhất nơi dưới bụng cũng đổi chỗ lên phía trên, thì A sẽ té ra đằng sau.

Giả thử có người dùng dao hoặc súng uy hiếp bạn, bắt bạn giơ tay khỏi đầu, thì bạn có thể né tránh được tầm súng và cướp ngay lấy vũ khi của kẻ uy hiếp đó nếu bạn giữ vững được điểm duy nhất nơi bụng dưới và đứng vào một thế vững vàng để có thể di chuyển hông bạn một cách dễ dàng khi bạn giơ hai tay lên khỏi đầu. Lẽ dĩ nhiên, cái nguy hiểm là ở chỗ bạn để cho cái điểm duy nhất đó rời lên phía trên và như thế bạn không thể di chuyển được hông bạn. Trong Hiệp Khí Đạo, lối xử dụng hông mình tối ư quan trọng ; nhưng để xử dụng nó cho tự do và mạnh mẽ, thì bạn phải giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Cho dù bạn muốn giơ tay lên, hạ tay xuống, hay đi một đường vòng tròn, thì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đó phải luôn luôn ở vào thế thăng bằng và luôn luôn ở tại một chỗ.

Trong tất cả những thí nghiệm trên đây, nếu bạn không sửa soạn cho đúng đường, thì tuy rằng bạn có giữ vững được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, nếu bạn hơi chuyển động tay hay chân một chút, bạn cũng sẽ làm mất đi cái điểm ấy. Cũng như là khí ở trên đỉnh núi, tinh thần và thể xác bạn được hợp nhất rồi, và sau đó lại đánh mất đi sự hợp nhất đó khi bạn đi xuống núi và đi về làng. Lý do là không biết cách chuyển động cơ thể một cách đúng đường lối. Ta có thể chuyển động tay chân ta mà không làm mất đi cái điểm duy nhất nơi bụng dưới.

Nếu bạn tập luyện cẩn thận, bạn sẽ có thể ở trong một trạng thái hợp nhất tinh thần và thể xác bất cứ bạn đang làm gì.

THÍ DỤ 6

Cúi xuống.

Cho đến đây ta đã để cho A đứng thẳng người và duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, nhưng người ta cũng phải có thể cúi xuống hoặc ngửa ra đằng sau mà vẫn không làm biến mất cái điểm duy nhất đi.

A cúi xuống như là đang buộc dây giầy. B dùng sức đẩy hông A ra đằng trước (hình 15).

1. Nếu A lên gân vai và quên đi mất cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì B có thể đẩy B té chúi ra đằng trước.

2. Trái lại nếu A cúi xuống và vẫn giữ được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, không lên gân vai, thì nếu B đẩy hắn nhè nhẹ, hắn sẽ không lay chuyển được, và nếu B đẩy một cái mạnh, thì A cũng vẫn có thể đứng dậy và bước đi mà không hề bị té.

THÍ DỤ 7

Ngửa người ra đằng sau

A đứng, chân trái bước ra phía trước mặt bước, và ngửa người trước ra đằng sau. B đẩy vài trái A và dìm sức mạnh đẩy hắn té xuống (hình 16).

1. Nếu A lên gân vai, thì B có thể đẩy hắn xuống dễ dàng.

2. Tuy nhiên B sẽ không thể đẩy A xuống dễ dàng được nếu A để hài vai mình tự nhiên và giữ vững cái điểm đuy nhất nơi bụng dưới.

Trong cả hai thí dụ 6 và 7, đủ là cúi xuống hay ngửa ra sau, chừng nào A giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng đước, thì khí sẽ luân lưu trong cơ thể hắn và cho nó sức mạnh và sự dẻo dai của một cây tre non, nhưng nếu A lên gân vai, thì hắn sẽ làm biến mất cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và sức dẻo dai sẽ biến đi và khiến hắn trở thành như một cây tre gẫy.

THÍ DỤ 8

A dựa vào B.
B cúi gập người xuống ở nơi ngang bụng. A tỳ cả hai cánh tay lên lưng B và đè xuống (hình17a).
Nếu đủ sức nặng của A đè lên lưng B, thì B sẽ té xụm xuống sàn. Nếu A cũng té xụm theo B, thì điều đó chứng tỏ rằng A đã làm mất đi cái điểm duy nhất nơi bụng dưới rồi vậy. Nếu A không làm mất đi cái điểm đó, thì cho dù hắn đè sức nặng mình lên lưng B và cho dù hai cánh tay hắn buông thõng xuống, trọng tâm của mình hắn sẽ ở vào cái điểm duy nhất, và hắn sẽ không té quỵ theo B hình 17b).

Nếu người nào đó đứng dựa người vào một bức tường và khi chẳng may bức tường đổ lại té theo bức tường, hoặc người nào đó đứng dựa vào thành cầu và khi chẳng may thành cầu đổ cũng lại té theo nó xuống sông, ấy là vì họ đã không duy trì được cái điểm đuy nhất nơi bụng dưới đó vậy. Cho dù bạn dựa vào bất cứ một vật gì, chớ bao giờ đặt hoàn toàn tin tưởng vào đó. Dựa dẫm vào các vật là một điều vô ý : bạn phải luôn luôn giữ vững được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới của bạn, nhất đó là một chỗ tự nhiên để cho sức nặng của phần trên thân thể dựa vào. Chỉ vì khi tinh thần chuyển động thì trọng tâm thân thể mới rời chỗ, mà ngay lúc đầu chúng tôi đã nói rằng bạn phải tập trung tinh thần bạn vào điểm đó và làm cho trọng tâm của bạn ở vào vị trí tự nhiên của nó.
Khi bạn đã tới được cái trạng thái này rồi thì bạn hãy nghĩ xem bạn cảm thấy ra sao . Nó phải là một điều kiện hoàn toàn tự nhiên và thoải mái.
Khi bạn hiểu được cái cảm giác đó, thì bạn có thể làm hãy nghĩ đến bất cứ cái gì bạn muốn trong điều kiện đó. Trái lại, khi nào bạn cảm thấy cái điều kiện đó bị đảo lộn, thì bạn phải tự nghĩ : « Đây là lúc ta phải duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới », và rồi bạn quay trở về với cái trạng thái đúng đường đó.
Khi bạn giận dữ, hoặc khi bạn giật mình, ấy là bạn đã làm mất cái điểm duy nhất nơi bụng dưới.
Điều này thường xảy ra khi vai bạn nhức nhối hoặc khi bạn mệt mỏi. Trong tất cả những trường hợp đó, bạn hay cố duy trì lại cái điểm duy nhất nơi bụng dưới.
Mới đầu, có thể bạn thấy rằng tuy bạn có thể duy trì được cái điểm duy nhất,

nhưng bạn có thể lại làm mất nó ngay tức thời. Có thể cả ngày bạn chẳng nhớ đến nó một lần nào cả, nhưng nếu bạn chăm chỉ tập luyện, thì khoảng thời gian trong đó bạn có thể duy trì được cái điểm duy nhất sẽ tăng lên, và rồi bạn sẽ biết ngay cái phút mà bạn làm mất điểm đó đi. Khi có việc gì quan trọng sắp sửa đến với bạn và bạn bắt đầu hồi hộp, thì bạn sẽ rất có thể thất bại trong việc đó ; nhưng nếu trong cùng một dịp đó mà bạn ý thức được tính cách quan trọng của hoàn cảnh, và quyết định rằng đây là lúc để tập trung vào cái điểm duy nhất nới bụng dưới, thì bạn sẽ bình tĩnh được ngay. Rồi chẳng bao lâu bạn sẽ tới một lúc mà bạn có thể duy trì cái điểm duy nhất đó mà chính bạn cũng chẳng để tâm tới nữa.

Một ông lão bảy mười tuổi ở HẠ-UY-DI cũng tập Hiệp Khí Đạo, và thường luyện cái điểm duy nhất nới bụng dưới trong lúc ông ta đang lái xe hơi.

Lẽ dĩ nhiên nếu chỉ nghĩ tới việc đó trong khi đang đi xa thì không tốt mấy. Ông cụ này vô tình đã tập trung khí ở cái điểm duy nhất vừa đúng lúc thấy một tai nạn sắp sửa xảy ra. Lúc đó ông ta đang lái xe trên một con đường núi thì bỗng nhiên có một chiếc xe vận tải hiện ra ở một khúc quẹo. Trời đang mưa, chiếc xe của ông lão trượt bánh, và hai xe đâm thẳng đầu vào nhau.

Mũi xe của ông cụ bị nát tan tành. Trong những trường hợp tương tự thì tay lái thường đâm thẳng vào ngực người lái xe, nhưng cụ già lái không bị thương một mảy may nào hết. Lúc xem lại thì cụ mới biết là tay lái xe đã bị bẻ cong hẳn lại. Hóa ra trong lúc hai xe húc vào nhau đó, thì chính cụ già đã tự tay mình bẻ cong tay lái mà không biết tại sao hoặc thế nào.

Lẽ dĩ nhiên, bởi vì ông cụ đang duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và cái khí mãnh liệt đã phóng ra từ cơ thể cụ, và hai cánh tay cụ đã trở nên cứng như hai thanh sắt. Cái sức mạnh của hai chiếc xe đâm nhau hướng về phía cơ thể cụ đó đã bị gạt sang qua tay lái xe. Về sau cụ già nói rằng cụ đã có dịp thí nghiệm cái sức mạnh của khí trong một giây phút cực kỳ nguy hiểm.

Sức mạnh của khí lúc mà thể xác và tinh thần đã hợp nhất với nhau thì quả là phi thường ! Bạn có thể phát lộ cái sức mạnh này ra bất cứ lúc nào nếu bạn luôn luôn duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới bạn.

THÍ DỤ 9

Bài tập chèo đò.

A đứng một chân trái lên phía trước, hai cổ tay cong xuống, hai tay ở ngang

tầm thắt lưng. Khi một người ra lệnh thứ nhất, A giơ hai tay ra đằng trước, cổ tay vẫn cong xuống và ngón tay mở ra. Đồng thời A ưỡn ngực ra đằng trước, đầu gối chân trái uốn khuỵu xuống và chân sau hơi duỗi ra (hình 18a).
Khi nghe một lệnh thứ hai, A nắm hai tay lại giống như khi nắm lấy một vật gì và đồng thời kéo ngực vào và kéo hai tay vào ngang tầm thắt lưng (hình 18b), đầu gối chân phải hơi cong lại và chân trái hơi duỗi ra.
Bài tập này, gọi là bài « chèo đò », phải được lặp đi lặp lại nhiều lần theo lệnh đều đặn.

Khi A ở trong vị trí theo hình18a, B dùng sức đẩy cả hai cánh tay A về phía vai. B có thể dùng sức đẩy hai đầu gối, hay lưng, hay đầu A từ phía sau. Nếu nửa người trên A cong về đằng trước, hoặc nếu A lên gân hai cánh tay, hắn sẽ làm mất cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và sẽ run rẩy nếu bị đẩy như thế.
Nếu A giữ nửa người trên trong vị trí theo đường thẳng chấm chấm trong hình18a, và duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì mặc sức B muốn đẩy thế nào thì đẩy, A sẽ không hề lay chuyển. Khi A ở trong vị trí ở hình 18b cũng thế, hắn phải giữ nửa người trên của hắn theo đường chấm chấm, và phải duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Trong trường hợp này, cho dù B muốn dùng sức nâng A lên nơi tay, A cũng sẽ không hề lay chuyển bởi lẽ cái trọng tâm của nửa người trên hắn ở phía dưới. Bài tập này (ưỡn ngực ra, kéo ngực vào, giơ hai tay lên, kéo hai tay vào), là một lối luyện tập rất tốt để giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới trong khi những bộ phận khác trên cơ thể đang chuyển động. B phải dùng những thí nghiệm thích hợp để thử cái thế thăng bằng của A trong suốt bài tập. Nếu A giữ vững được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì B sẽ không tài nào lay chuyển hắn nổi.
Khi bạn giơ tay ra như thế, khí sẽ phải phóng ra từ hai tay, nếu không bạn sẽ làm mất đi cái điểm duy nhất và sẽ bị chập choạng khi bị đẩy. Đây không phải là một bài tập về cánh tay. Đó là một bài tập về điểm duy nhất nơi bụng dưới và để phóng khí ra ngoài. Qua bài tập đó, bạn có thể tăng cường hai bên hông bạn.
Bạn không bao giờ được lên gân hai cẳng, và phải luôn luôn cử động thật tự nhiên. Tuy có nhiều người, cố gắng làm cho đúng cách chỉ dẫn, thường hay lên

gân hài chân, nhưng sự thực điều đó lại làm cho họ yếu đi. Bạn nên hết sức cẩn thận về điểm này.

THÍ DỤ 10

Bị đẩy từ đằng sau.

A bước chân trái ra đằng trước một nửa bước và đúng theo cái thế ở hình 18a. B dùng sức đẩy hông A ra khỏi thế đứng đó. Nếu A lên gân hai cẳng (hình 19a), thì B sẽ đẩy nổi.

2. Trái lại, nếu A đứng tự nhiên, hai chân thoải mái và giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì B sẽ không tài nào đẩy A nổi (hình 19b).

Cho nên, bạn thấy rằng lên gân tay hoặc lên gân chân bạn sẽ uổng giờ vô ích vậy.

THÍ DỤ 11

Quay hai cánh tay.

A bước chân trái ra đằng trước nửa bước, để hai cánh tay xuôi xuống hai bên mình, và nắm tay lại chặt.

1. Nghe tiếng ra lệnh thứ nhất, A xoè tay ra và vung cánh tay lên ngang tầm mắt (hình 20a).

2. Nghe tiếng ra lệnh thứ hai, A chặt mạnh hai bàn tay xuống như là chặt xuống một vật gì. Rồi hắn nắm hai tay lại và kéo hai cánh tay xuống sườn (hình 20b).

Cũng như trong bài tập trước, B phải thử cái thế thăng bằng của A bằng những thí nghiệm thích hợp. A phải luôn luôn giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và giữ cho nửa mình trên thật thẳng. Tuy rằng thoạt đầu ai cũng tưởng rằng nếu ta lên gân cánh tay ta, ta sẽ chặt xuống mạnh hơn, nhưng sự thực trái hẳn lại. Nếu ta lên gân, đối thủ ta lại dễ dàng đẩy ta đi. Luôn luôn giữ trọng tâm của nửa mình trên của bạn ở vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và giữ cho nửa mình trên thực thẳng. Giữ thẳng như thế, và lấy nơi khớp vai làm điểm

tựa, và chiều dài cánh tay làm đường bán kính, bạn hãy quay hai kéo dài thêm chiều dài đường bán kính trong khi đang cử động, thì bạn sẽ không lập thành được một vòng tròn. Bởi lẽ khí luôn luôn phóng ra từ các đầu ngón tay bạn, cho nên bạn hãy với hai cánh tay ra thực dài, càng dài được đến đâu càng tốt, và như thế bạn sẽ tạo ra được một lực ly tâm rất mạnh.

Sự quay cánh tay đó tự nhiên đến nỗi thoạt đầu bạn sẽ tưởng rằng nó không thể phát sinh ra được nhiều sức lực đến như thế, nhưng sự thực như vậy. Bởi lẽ bạn không lên gân hai cánh tay bạn, cho nên trọng tâm của chúng bao giờ cũng ở nơi thấp. Khi bạn hạ hai cánh tay xuống thấp, cái phạt xuống sẽ rất vô cùng mạnh mẽ, giống như thí nghiệm đã dẫn trong hình 10b. Hơn nữa, bởi lẽ cánh tay bạn luôn luôn không thể bẻ cong được khi chúng duỗi ra, cho nên không một sức nào có thể đẩy nó cong lại được.

Tuy sự quay cánh tay này hết sức là thoải mái, nhưng nó cũng rất khó làm cho đúng. Phương pháp sau đây có thể giúp bạn một phần nào.

1. Đứng tự nhiên, và giữ cho nửa mình trên thực thẳng.

2. Xoè bàn tay trái ra, để cánh tay cho tự nhiên, và hết sức thoải mái. Hết sức nhẹ nhàng và tự nhiên, bạn quay cánh tay bạn ra đằng trước và ra đằng sau, và vai không được cử động.

3. Dần dần bạn tăng cái biên độ (amplitude) của vòng cung do cánh tay bạn lập thành cho đến khi nào các ngón tay bạn lên tới ngang tầm mắt.

Bởi lẽ bạn không được cử động hai vai trong lúc hạ cánh tay xuống, cho nên bạn phải ngừng tay ngang hông, và đừng vung tay xa hơn ra đằng sau.

4. Khi bạn cảm thấy rằng cánh tay trái bạn đang chuyển động theo lực ly tâm, thì bạn quay nó cùng với cánh tay mặt.

5. Giữ nửa người trên cho thực thẳng, và quay cả hai cánh tay và hông bạn đồng thời với nhau ra phía trước và ra phía sau.

Phương pháp trên đây sẽ giúp bạn quay tay được dễ dàng. Chuyển động này là một chuyển động rất quan trọng trong Hiệp Khí Đạo, và vì thế bạn phải tập luyện nó thật đúng lối và thường xuyên.

Khi quay cánh tay như thế thì khí luôn luôn phóng ra từ hai cánh tay bạn.

THÍ DỤ 12

Đổi hướng.

A bước theo bước 1 và 2 như trong thí dụ 11, và rồi bất thình lình quay lẹ ra

phía sau bằng cách quay tròn hông sang tay mặt, hai chân vẫn ở vị trí cũ.

Tiếp theo, A đợi ra lệnh (hình 21c). Khi có lệnh ba, A làm như trong thí dụ 11 (hình 21d), và khi có lệnh bốn, bỏ hai tay xuống và quay lẹ sang bên trái trở về vị trí như trong hình 21b. Khi quay hông, A phải luôn luôn nắm hai tay lại ở nơi hông. Thí dụ này chẳng qua là thí dụ 11, giữ hai chân ở nguyên một vị trí, đổi hướng, và quay hai cánh tay ra phía trước và phía sau trong một hướng mới như hệt trong thí dụ 11.

Theo lệnh 1, 2, 3, 4, A phải nhắc đi nhắc lại bài tập này nhiều lần. Khi ra lệnh, B phải dùng sức đẩy hông A ra đằng trước theo vị trí trong các hình 21a, và 21d. Thường thường mấy lần đầu A sẽ đừng vững trong hình 21a, nhưng sau khi đổi vị trí vài lần, hắn có thể sẽ bị chập chững trong hình 21d.

Như thế bởi vì ở hình 21a, A đang ở vị trí đầu tiên, hắn đang giữ được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và tất cả khí của hắn đang phóng ra đằng trước. Sau khi đổi hướng, tất cả khí của hắn không phóng ra trong cái hướng mới nữa : một phần nó vẫn còn đang phóng ra theo cái hướng lúc đầu bài tập. Điều này có nghĩa là khí đã thôi không phóng ra từ tay A nữa, hắn đã làm mất đi cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và khi B đẩy ở hông hắn, thì hắn không thể đứng vững đặng nữa. Tất cả những sự vừa nói sẽ không xảy ra được, nếu A làm cho khí mình phóng ra đang trước, sau khi đổi hướng cũng như trước khi đổi hướng.

Như chúng tôi đã nói trước đây, phóng khíra và duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới là hai điều không bao giờ có thể tách rời nhau được. Nếu bạn không làm cho khí phóng được ra phía mà bạn đang hướng tới, thì bạn sẽ làm đảo lộn cái điểm duy nhất nơi bụng dưới.

Bài tập này có mục đích phát triển khả năng đổi hướng tinh thần, cũng như giúp cho sự duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới . Ta không được để tinh thần ta lười biếng. Ta phải huấn luyện thế nào để luôn luôn có thể bắt tinh thần ta hướng tới bất cứ phía nào mà ta muốn.

Ta hãy cho sức mạnh tinh thần ta một trị số là 10. Khi ta đối diện A, ta dùng

hết mọi sức mạnh tinh thần của ta, nghĩa là 10 ; nhưng khi ta quay về hướng B, nếu một nửa tinh thần ta vẫn ở lại với A, thì sức mạnh tinh thần ta tất phải giảm xuống 5.

Nếu ta tiếp tục quay về hướng C và D, thì sức mạnh tinh thần ta sẽ giảm xuống số 0. Trong cái thế giới bận rộn ngày nay, hình như ta luôn luôn phải đối diện với nhiều sự việc khi sức mạnh tinh thần ta chỉ có trị số là 0. Tập cách thay đổi hướng tinh thần để có thể chuyển toàn thể tinh thần ta từ hướng này sang hướng khác bất thình lình, thì ta sẽ luôn luôn có một sức mạnh tinh thần ở trị số 10 để đối diện với bất cứ gì xảy đến cho ta. Bất cứ ta bận rộn đến đâu, ta có thể tự huấn luyện để phút chốc có thể làm được tất cả mọi việc từ việc nọ sang việc kia.

Chỉ lúc đó ta mới có thể tới một trình độ mà ta có thể phát lộ mọi sức mạnh của ta cho tới tuyệt đích.

Tuy hướng tinh thần bạn về những gì bạn thích thì dễ dàng hơn, và rất khó mà hướng nó về những việc nhỏ mọn mà bạn không thích, nhưng nếu bạn tập luyện với cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì bạn sẽ có thể hướng toàn thể tinh thần bạn tới được ngay cả những gì bạn không thích.

Bạn phải lặp đi lặp lại những bài tập về cái điểm duy nhất nơi bụng dưới nhiều lần khi nào bạn đã có đủ lòng tự tín. Khi bạn hợp nhất tinh thần và thể xác bạn được, và có thể phát lộ ra sức mạnh nội tại của bạn được rồi, thì bạn sẽ có thể vững tâm chèo lái trên những đại dương nhiều sóng dữ.

Vũ trụ là một vòng tròn vô hạn với một đường kính vô biên. Vũ trụ to lại biến thành một cá nhân ; cá nhân tụ lại biến thành cái điểm duy nhất nơi bụng dưới : điểm đó tụ lại thành một cá nhân, hoặc là vũ trụ. Hãy hợp nhất với khí luôn luôn phóng đi từ vũ trụ, và hãy tụ nó lại ở cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Hãy học cách xử dụng những lực ly tâm và hướng tâm từ cơ thể của bạn để thu hút khí vào và rồi lại phóng tỏa nó ra ngoài vũ trụ. Làm như thế được, là bạn có thể làm được những kỹ thuật trong Hiệp Khí Đạo.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 6

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

NHỮNG NGUYÊN LÝ CĂN BẢN VỀ KHÍ

Tuy từ ngày xưa ở Á-đông, tiếng *khí* đã được nhiều người dùng để nói tới nhiều thứ, từ cái *khí* hạo nhiên cho tới mọi sự vật hằng ngày chung quanh ta, nhưng nhiều người dùng tiếng đó không hiểu cái *khí* hằng ngày có liên hệ thế nào với cái *khí* hạo nhiên, và đôi khi cũng chẳng hiểu ngay cả hai cái đó có liên hệ với nhau nữa.

Hiệp Khí Đạo, hiểu theo nghĩa từng chữ, là con đường (đạo) đưa tới sự hợp nhất (hiệp) với *khí,* đặc biệt với cái *khí* của vũ trụ, hay *khí* hạo nhiên. Đó là con đường đưa tới sự hòa đồng với vũ trụ. Tất cả mục đích của những kỹ thuật ta tập luyện hàng ngày là tinh luyện cái *khí* của ta. Vì thế, chúng tôi thường nói là ta « phóng *khí* ra », « dẫn *khí* », « đổ *khí* vào » hoặc « chế phục đối thủ ta bằng *khí* », *v*.v. Ngoài *khí* ra, thì Hiệp Khí Đạo không thể có được. Tuy nhiên có nhiều người lại không thể giải thích nổi cái tương quan giữa *khí* hạo nhiên và cái *khí* mà ta xử dụng trong đời sống hằng ngày, hay, hơn nữa không thể cắt nghĩa được thế nào là *khí. Bở*i lẽ khi ta biểu diễn Hiệp Khí Đạo mà ta không biết gì về những thứ đó thì ta sẽ không thực sự tin tưởng, cho nên tôi xin mạn phép cắt nghĩa cái bản chất căn bản của *khí* đối với đời sống hằng ngày của chúng ta, cũng như đối với những kỹ thuật trong Hiệp Khí Đạo.

I. BẢN CHẤT CƠ BẢN CỦA KHÍ

Nhờ năm giác quan của ta mà ta biết được rằng vũ trụ mà hiện ta đang sống ởtrong có màu sắc và hình thể. Nhưng đâu là cái bản chất thực sự của vũ trụ đó ?

Bất cứ cái gì có hình thể là phải có một sự bắt đầu. Thí dụ nói là hiện nay mặt trời đang cháy sáng, nhưng lửa lại phải có một sự bắt đầu. Cũng phải có một cái « trước », trước khi bắt đầu có lửa.

Nếu ta tìm tới nguyên lai của mọi vật, thì ta sẽ tới một điểm mà ở đó là hư vô. Mặt khác, hư vôlại không thể tạo được một vật gì cả. Đạo Thiền (Zen) dùng tiếng *vô* (mu), nó có nghĩa là hư vô, nhưng không phải là một hư vô hoàn toàn

nghĩa là cái*vô* trong đạo Thiền có nghĩa một trạng thái mà trong đó, mặc dù là hư vô, nhưng vẫn còn có một cái *gì.*

Ở Á-đông ta dùng tiếng *khí* để nói về một trạng thái mà chính nó cũng là cái bản chất thực sự của vũ trụ. Theo đuổi cái điều kiện đó xa hơn nữa, ta sẽ tới một điểm ở đó mặt trời, các tinh tú,trái đất, loài người, loài vật, cây cỏ, nước, khí, trời, mọi vật là một.

Do bởi *khí,* cái bản chất thực sự của vũ trụ, mà ta có động và tĩnh, hợp và tan, co và dãn, và nhiều động tác hỗ tương khác nhờ đó mà vũ trụ hiện nay có được cái hình thể của nó. *Khí* không có bắt đầu, cũng không có chấm dứt. Cáitrị số tuyệt đối của nó không tăng lên mà cũng chẳng giảm xuống. Chúng ta với vũ trụ là một, và đời sống chúng ta là một phần của đời sống vũ trụ. Từ trước khi bắt đầu có vũ trụ, và ngay đến bây giờ, trị số tuyệt đối của nó là một sự kiện vững chắc mà trong đó sinh, lão và tử luôn luôn tiếp tục xảy ra.

Giáo hội Thiên Chúa gọi các bản thể của vũ trụ là Thượng Đế, và tác động của vũ trụ là Tạo Hóa của Thượng Đế. Nói khác đi, Thượng Đế có mặt trong thế giới này và sự Tạo Hóa của Thượng đế là một diễn trình không bao giờ dứt.

Trong Hiệp Khí Đạo, ta phân biệt cái *khí* ta xử dụng hằng ngày và cái *khí* vũ trụ, cái bản tính thực sự của vũ trụ, và ta gọi sự vận chuyển của vũ trụ là nhưng qui luật của vũ trụ.

Ta sinh ra từ *khí,* và một ngày kia ta sẽ quay về với *khí.* Nhìn qua đôi mắt của thể xác, thìđời chúng ta dường như biến mất đi nơi sự chết, nhưng từ quan điểm của tinh thần, thì không có gì biến mất đi hết. Khí trước chúng ta đã có rồi, và ta sẽ tiếp tục tồn tại mãi sau này. Nhìn một sự vật nào bằng đôi mắt của tinh thần có nghĩa là quan sát sự vật đó từ cái quan điểm của bản thể đích thực. Từ cái quan điểm của bản thể đích thực của vũ trụ, thì tất cả chúng ta, toàn thể thế giới, tất cả loài người, đều ở trong cùng một bào thai với mọi loài cỏ cây, mọi thứ, cho đến cả những đám mây và sương mù.

Như vậy thì còn có lý do nào khiến ta phải oán thù hay tranh đấu không ? Bạn sẽ là người đầu tiên hiểu được cái tinh thần yêu thương và bảo vệ muôn loài trong Hiệp Khí Đạo và sự cấm không được hiếu chiến trong Hiệp Khí Đạo nếu bạn xét vấn đề từ cái quan điểm bản thể đích thực của vũ trụ.

Cuộc đời chúng giống như một vốc nước ta đã múc lên từ biển sâuvà giữ trong hái tay ta. Chúng tôi gọi đó là cái« tôi ». Vâng, cũng như là gọi nước là nước

của ta bởi vì ta đã giữ nó trong hai tay ta. Mặt khác, từ cái quan điểm của nước, thì đó lại là một phần của đại dương. Mặc dù nếu ta mở tay ra thì nước sẽ lại rớt xuống biển, cho dù nếu nó còn ở trong tay ta nó vẫn đoàn tụ với biển khơi vậy. Nếu ta không để cho nước chảy với dòng của nó, thì nó sẽ trở nên đục.
Cuộc đời chúng ta là một phần của cái *khí* hạo nhiên đã được gắn liền với da thịt của ta. Mặc dù chúng tôi bảo rằng đây là « cái tôi », nhưng nhìn với đôi mắt của thể xác, thì nó lại chính là cái *khí* của vũ trụ. Tuy rằng cái *khí* đó được gói trong da thịt ta, nó vẫn đoàn tụ với, và là một phần của vũ trụ.
Cũng như khi ta hô hấp, là ta hô hấp cái *khí* hạo nhiên vào khắp cơ thể ta. Khi cái *khí* của ta đoàn tụ với cái *khí* của vũ trụ, thì ta khỏe mạnh và vui vẻ. Khi chúng không đoàn tụ được với nhau thì ta trở nên hững hờ, lãnh đạm, thờ ơ, và khi hai dòng khí đó không chảy cùng với nhau nữa, thì ta chết.
Trong Hiệp Khí Đạo, ta luôn luôn tập cách phóng *khí* ra, bởi vì khi làm như thế, thì cái *khí* của vũ trụ có thể thấm vào cơ thể ta và làm cho hai dòng *khí* cùng chảy xuôi được với nhau. Nếu ta không để *khí* phóng ra, thì *khí* mới không thể vào đặng, và hai dòng *khí* khó chảy xuôi được với nhau. Vì lẽ này, Hiệp Khí Đạo nhấn mạnh sự phóng *khí* ra đó không những chỉ nhắm cải thiện những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo mà thôi, mà còn làm cho hai dòng *khí* xuôi chảy đều được với nhau nữa. Đây là một cách tốt nhất để tăng cường sức mạnh của đời ta đến tột độ.
Đã hằng thế kỷ rồi dân Nhật bản thường nói ràng « chết đi là đi về nhà », nhưng nếu không có lòng tin tưởng vững chắc thì ta sẽ không bao giờ nắm vững được cái thái độ ấy ! Chúng ta với *khí* hạo nhiên là một, và chết đi chỉ là quay trở về với cái *khí* hạo nhiên đó. Ta phải xử dụng tất cả năng lực của ta lúc ta còn sống và tất cả năng lực của ta sau khi chết. Lòng tin bất diệt đó thật là cần cho mọi thành công.

II. KHÍ ÂM VÀ KHÍ DƯƠNG

Để cái bản thể cơ bản của vũ trụ tức là *khí* đó tiến tới được cái trạng thái hiện thời của vũ trụ, nó đã phải trải qua một số những quá trình mâu thuẫn.
Những quá trình đó vẫn còn đang tiếp diễn ngày nay và sẽ tiếp tục như vậy trong tương lai. Ở Á đông sự nhị nguyên (dualisme) đó gọi là thuyết về *âm* và *dương*. *Dương* là ánh sáng và *âm* là bóng tối. Khi có ánh sáng, thì tất phải có bóng tối *;* khi có sự sống, thì tất phải có sự chết, và ở đâu có cao tất phải có

thấp, có mạnh tất phải có *yếu.* Vũ trụ thì tuyệt đối trong trạng thái độc nhất của nó, nhưng nó được biểu lộ ra trong thế giới bằng tính cách nhị nguyên.
Kẻ phát minh nổi tiếng về điện là Thomas A.Edison. Edison đã nói rằng vũ trụ được làm bằng điện lực, và nó đã tiến hóa từ sự mâu thuẫn giữa những yếu tố âm và dương. Trong Hiệp Khí Đạo, ta gọi hai cái cực của quá trình đó là« *khí* âm» và « *khí* dương ».
Nói cách khác, thì ánh sáng và sinh thành là dương, và bóng tối và hủy diệt là âm. Phóng *khí* ra là một diễn trình dương, còn hút *khí* vào là âm.
Khí của chúng ta là một phần của vũ trụ, và cơ thể của chúng ta là những cái thuyền dùng để bảo vệ cái *khí* đó. Tinh thần là cái do vũ trụ mà có và ta phải bảo vệ và nuôi dưỡng con thuyền thể xác, và nó là cái mà ta phải nhắc nhở và kiểm soát sự trao đổi *khí* của ta với *khí* của vũ trụ. Có lẽ ta có thể so sánh những diễn trình trong sự phátđiện và những diễn trình trong dòng của *khí.* Ở trong máy phát điện, cái bản thể cơ bản của điện trở thành điện và phóng ra để làm đủ các loại máy chuyển động. Vũ trụ chứa đầy *khí* mà óc ta, giống như máy phát điện, thường tạo ra tinh thần, và tinh thần đó lại trở thành cái *khí* của ta, cái *khí* nó chuyển động thể xác ta. Khi chúng tôi giảng nghĩa cái cánh tay không thể bẻ gập được, chúng tôi đã nói rằng ta phải tưởng tượng là sức mạnh của ta đang phóng ra ngàn dặm trước mặt. Nói thế có nghĩa là sự phóng sức mạnh của *khí* ra đó là kết quả của cánh tay không thể bẻ gập được. Vì lý do này mà chúng tôi gọi cái hành vi tưởng tượng là ta đang phóng tinh thần ra đó là « sự phóng *khí* ra ». Trong những trường hợp khác như « dẫn *khí* », « thu *khí* vào », và « cầm *khí* lại », nếu ta nghĩ với tinh thần ta, thì sức mạnh của *khí* tự nó phát hiện ra ngoài.
Nếu tâm hồn ta không trong sạch, thì ta không thể bảo vệ nổi sức khỏe của thể xác ta hoặc không thể trao đổi cái *khí* của chính ta với cái *khí* của vũ trụ. Người nào muốn làm cho kỹ thuật của mình bóng láng, thì hắn phải làm cho tinh thần hắn bóng láng trước đã. Phút khởi đầu đã không trong sạch, thì phút chấm dứt sẽ cũng khòng trong sạch. Một trái tim dơ bẩn sẽ chỉ đưa tới sự trống rỗng hoàn toàn. Nói như thế có nghĩa là cái *khí* của vũ trụ có thể dùng trong cả trường hợp xấu lẫn trường hợp tốt. Nếu có một *khí* dương, thì tất phải có một *khí* âm. Mỗi người phải chọn cái *khí* nào mình muốn xử dụng. Nếu hắn muốn đi trong ánh sáng và có một cuộc đời hoạt động, thì hắn phải phát triển cái

khídương. Hắn phải xử dụng tinh thần hắn một cách tích cực và có một thái độ tích cực. Nếu hắn muốn đi trong bóng tối và có một cuộc sống buồn bã, thì hắn phải xử dụng tinh thần hắn một cách tiêu cực. Lựa chọn thái độ nào đó là toàn quyền của ta.

Dù rằng người nào cũng muốn có một cuộc sống hạnh phúc và hoạt động, nhưng những kẻ luôn luôn xử dụng tinh thần mình một cách tiêu cực có thể sẽ không hy vọng có một cuộc đời tích cực. Một cuộc sống tích cực tùy thuộc vào một thái độ tích cực. Bạn hãy bắt đầu luyện cho được một *khí* dương, và bạn sẽ thành công.

Nếu bỗng nhiên trời trở lạnh và bạn nghĩ thầm, « trong thời tiết này sẽ rất dễ bị cảm lạnh », thì trong một nháy mắt cái *khí* của bạn đã trở thành âm, và rồibạn sẽ bị cảm thực. Người nào nghĩ rằng, cảm lạnh là cái gì cơ chứ ? Nó chẳng làm được ta lo ngại, thì hắn sẽ khỏi cảm lẹ như là lúc bị cảm.

Nếu đứng trước một việc nào đó, bạn có thái độ « chắc mình sẽ không làm nổi đâu », thì hẵn sẽ không làm nổi thực. Trái lại, *nếu* bạn xử dụng toàn thể sức mạnh của bạn và tin tưởng, thì bạn sẽ làm nổi.

Rất nhiều người bắt đầu bằng một thái độ tích cực nhưng rồi về sau một thái độ tiêu cực bắt đầu lại nổi lên và quật họ ngã. Những kỹ thuật và chuyển động trong Hiệp Khí Đạo mà ta thường xử dụng để tập luyện cách phóng *khí* của ta ra làm cho ta dễ có một thái độ tích cực. Nếu đôi khi ta sa ngã vào một tình trạng tiêu cực và có người bỗng đến bảo ta là : « Nào bạn, hãy luôn luôn nhờ đến việc phóng *khí* bạn ra chứ », hoặc bảo : « Hãy giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới », thì ta sẽ có thể quay sang *khí* dương của ta ngay tức khắc.

Năm nào cũng thế, trong ba ngày Tết, tôi thường tụ hợp các họcviên Hiệp Khí Đạo trong làng tôi lại với nhau và chúng tôi đi tới một dòng sông gần đó để tập luyện. Nhiệt độ bên ngoài nhiều khi có thể xuống tới tám hay chín độ dưới không độ, và nước chảy từ những ngọn núi phủ đầy tuyết thì lạnh buốt đến tận tủy. Lạnh đến nỗi nếu bạn nhúng một ngón tay xuống nước, bạn sẽ cảm thấy hầu như da thịt bạn đóng băng lại. Khi mặt trời vừa lên ở phía đông, cả bọn chúng tôi thay sang quần áo tắm và theo người trưởng toán xuống nước, đứng ngập tới hông. Chúng tôi làm thành một vòng tròn chung quanh người trưởng toán, và khi người này ra lệnh « xuống ! » chúng tôi cùng cúi xuống cho tới khi nước tới tận vai chúng tôi. Rồi người trưởng toán ra lệnh « hô ! » Mọi người đều

hô thật to. Chừng độ ba phút sau chúng tôi ngẩng lên. Đôi khi chúng tôi làm như thế chừng ba lần cho đến khi người trưởng toán bảo « lên bờ », và mọi người cùng đi lên bờ.

Sau đó chúng tôi cùng lau người cho khô, thay sang đồ tập rồi cùng tập hô hấp. Đó là lối mà chúng tôi bắt đầu một năm tập luyện Hiệp Khí Đạo.

Đôi khi có học viên đâm ra lo lắng và hỏi xem có thể bị cảm được không. Tôi thường trả lời : « Nếu anh muốn bị cảm, thì anh sẽ bị cảm. Nếu anh không muốn, anh sẽ không bị ». Tất nhiên, nếu không ai xuống sông mà bị cảm lạnh, thì cũng có thể không có người đau. Điều quan trọng là luôn luôn giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và giữ cho khíluôn luôn phóng ra ngoài.

Đôi khi có người thường ngày không tập Hiệp Khí Đạo muốn xin được tham gia vào môn học này. Thường thường thói quen của tôi là tôi từ chối trong những trường hợp đó, nhưng một khi người ấy đã rất có nhiệt tình, và sau khi đã giải thích cho hắn cáiđiểm duy nhất nơi bụng dưới và cái thuyết về *khí,* thì tôi bảo người ấy có thể gia nhập được. Trong lúc hắn đang ởdưới nước, thì hắn hết sức chăm chú làm như lời tôi nói, và mọi việc đều như ý muốn. Nhưng khi hắn lên bờ rồi, thì hắn trở nên quá ư tự tin và đâm ra làm mất cái điểm duy nhất đã nói. Và rồi thì hắn run lên cầm cập. Mọi học viên khác đứng chung quanh, rất tự nhiên và da thịt không hề thấy một chấm nổi da gà, đều cười ầm lên chế nhạo hắn, và chính cái cười đó đã làm hắn bình phục lại và làm hắn tìm lại được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và thôi không run nữa.

Người tập Hiệp Khí Đạo thường xuyên thì không làm mất cái điểm duy nhất, tuy rằng hắn ít khi để ý tới điều đó.

Đây không phải chỉ là một bài tập về khả năng chịu đựng lạnh. Trước hết, đó là một bài trắc nghiệm dùng thể xác bạn để xem xem bạn tới được một trình độ mạnh mẽ nào khi bạn duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và giữ cho *khí* phóng ra. Thứ hai, bạn tập bài tập đó ngay trong ngày đầu tiên trong năm để cho suốt năm ấy bạn sẽ có đầy *khí* và trong một điều kiện tích cực. Thứ ba, xuống nước như thế là để tắm cho sạch đi mọi ý nghĩ và kinh nghiệm xấu xa trong năm trước và để bắt đầu lại như một hài nhi tái sinh. Xuống sông như thế cũng là để phát triển một tháiđộ tích cực làm cho suốt năm khỏi bị cảm lạnh. Khi trời trở lạnh, chúng tôi chỉ việc nghĩ lại cái hôm mùa đông đó mà chúng tôi đã xuống dòng sông nước lạnh như băng.

Cho đến bây giờ, mặc dù lạnh đến mấy, có quần áo chúng tôi không cảm khó chịu gì hết. Cho dù ta có bị cảm, nhưng với một thái độ tích cực, ta sẽ qua khỏi cơn cảm ngay tức khắc.

Cả hai phương pháp suy nghĩ tích cực vàtiêu cực đều có thể áp dụng vào mọi sự việc. Thí dụ, một người thấy mấy người bạn mình đang nói chuyện với nhau. Người có một thái độ tích cực sẽ không coi đó vào đâu hết. Nhưng người có một thái độ tiêu cực sẽ nghĩ ngay rằng có thể mấy người đó đang nói điều gì xấu về mình. Càng nghĩ như thế, thì cái thái độ tiêu cực của người đó lại càng trở nên tiêu cực hơn. Cùng một câu nói mà một người có thể hiểu nó là xấu và tốt cùng một lúc. Hơn nữa, một câu nói có thể có nhiều nghĩa khác nhau tùy theo trong lúc hắn nghe câu đó hắn đang có *khí* âm hay *khí* dương.

Nếu một người bạn của bạn bảo bạn là một thằng ngu, và nếu bạn đang ở trong một tình trạng tích cực thì bạn sẽ không coi câu đó vào đâu bởi lẽ bạn biết rằng người đó là bạn của bạn. Trái lại nếu bạn đang ở trong một tình trạng tiêu cực và người đó lại gọi bạn như thế, thì bạn sẽ dễ nghi ngờ rằng tình bạn đó chỉ là giả bộ, và bạn có thể tin là người đó nói thật như vậy về bạn. Hãy nhớ rằng dương thì hấp dẫn dương, và âm thì hấp dẫn âm. Nếu bạn đang ở trong một tình trạng tiêu cực (âm) thì tư tưởng bạn sẽ tiêu cực, hành động bạn sẽ tiêu cực và mọi thứ chung quanh bạn cũng sẽ là tiêu cực. Bởi vì âm luôn luôn kéo theo âm, cho nên nếu một việc gì không hay, thì mọi việc khác cũng có vẻ như không hay. Nếu bạn cãi lộn với vợ bạn lúc bạn đi làm buổi sáng, thì cả ngày hôm đó bạn sẽ chẳng làm xong được việc gì cả. Cứ để cho một người đang cáu giận nhập vào một bọn bốn hay năm người đang nói chuyện vui vẻ với nhau, thì lập tức mọi người sẽ im bặt và trở nên buồn bã, bởi lẽ cái tiêu cực của một người cũng đủ mạnh để làm cho mọi người, mọi vật chung quanh hắn trở thành tiêu cực. Nếu một người trong một gia đình hạnh phúc mà có tháiđộ tiêu cực, thì cả gia đình cũng sẽ bị tiêu cực lây.

Trái lại, nếu cái *khí* của bạn là dương, thì mọi tư tưởng, hành động của bạn, và mọi thứ chung quanh bạn cũng sẽ là dương. Hạnh phúc tới với ta qua một cửa đầy tiếng cười, bởi lẽ dương luôn luôn kéo theo dương. Một người có một bản chất tích cực sẽ làm một nhóm bốn hay năm người vui vẻ lên ngay. Bởi lẽ cái tích cực của hắn có thể thay đổi mọi thứ chung quanh hắn. Một ông tướng can đảm thì không thể có lính nhút nhát được, bởi lẽcái tích cực mạnh mẽ của ổng

đã làm cho thuộc hạ của ổng trở nên gan dạ. Trái lại, một ông tướng nhút nhát sẽ làm ngay cả những kẻ thuộc hạ gan dạ của ổng trở thành nhút nhát. Nếu ta muốn làm cho tất cả thế giới và tất cả xã hội sáng sủa hơn, chứ không phải chỉ riêng ta mà thôi, thì ta phải tự ta phát triển những đặc tính tích cực của ta và rồi cố gắng làm cho mọi thứ chung quanh ta trở thành tích cực.

Một người đi rao hàng cho một hãng buôn nào đó, nếu trước khi mà đã nghĩ thầm rằng hắn sẽ không bán được cho ai hết, thì quả là tiêu cực. Hắn chưa biết sự thực hắn sẽ có bán được hàng không, nhưng trước hết đã có một thái độ tiêu cực thì hắn sẽ chuyện cái tiêu cực đó sang khách hàng. Hắn phải có đủ tích cực mới làm cho người mua phản ứng một cách tích cực được. Cho dù không bán được hàng, hắn cũng phải an ủi rằng lần đó hắn đã không bán được gì. Vẫn tiếp tục mang một thái độ tích cực như vậy, thì hắn sẽ có kết quả tốt trong lần đi rao hàng tiếp theo.

Một người khách đến thăm bệnh nhân nói : « Ông X, Y, Z, đã chết vì bệnh này đấy, bác nên cẩn thận nhé ! », thì quả giống như bám vào chân một người đang treo cổ mà kéo xuống vậy : có ích gì đâu ! Đến thăm một người bệnh, thì điều tốt hơn hết là nói : « Không sao đâu, thế nào bác cũng khỏi bệnh. Vui lên ! »

Khi một người nào ở cấp trên bạn trong sở, hoặc khi một thầy giáo bạn quở mắng bạn, thì bạn có hai cách để suy nghĩ về sự quở mắng đó : hoặc là âm, hoặc dương. Bạn nên nhớ rằng bạn bị quở là vì bạn đã làm một lỗi lầm. Nếu bạn nhận lấy lời mắng đó với thiện chí và nhất định sẽ không mắc phải lỗi đó nữa, thì bạn sẽ quên được sự trách mắng ấy. Về sau, nếu thầy giáo hoặc người cấp trên của bạn quở bạn nữa, bạn có thể dùng cái *khí* dương của bạn và nhận lấy sự quở mắng đó. Bạn chẳng nên mếch lòng ; chẳng có gì đáng buồn cả.Cái người quở mắng bạn sẽ thấy cái lối bạn nhận lãnh lời quở, và chính cái *khí* của người đó sẽ trở thành dương mà không hay biết. Và thế là người đó sẽ mất hết lý do để cáu giận, và khi người đó đáng lý quở mắng bạn mười lần, thì sẽ chỉ quở hai hay ba lần mà thôi.

Nếu, trái lại, bạn trở thành thù nghịch và oán giận khi có người quở bạn, nếu bạn sụt sệt như là sắp sửa òa lên khóc, thì cái thái độ tiêu cực đó của bạn sẽ chuyển sang cái người đang mắng bạn và người đó sẽ trở nên càng giận hơn nữa và sẽ quở mắng bạn hơn nữa.

Nếu có người nào chỉnh bạn về một việc gì đó mà bạn đã không làm, thì đó là

lỗi người đó, chứ đâu có phải lỗi bạn. Đừng để chuyện ấy làm bạn phiền muộn. Chính bạn bạn sẽ tự hiểu xem là tình cảnh có đòi hỏi bạn nên nói ý kiến bạn ra không, hay là bạn chỉ nên im lặng nghe và để câu chuyện đó qua đi mà thôi. Nếu bạn quyết định là chỉ nên yên lặng mà nghe, thì bạn sẽ cần đến một cái *khí* dương thật là cứng rắn. Nhưng dù sao chăng nữa, khi nào bạn bị trách mắng, bạn nên luôn luôn giữ lấy *khí* dương của bạn, và đừng chịu thua người mắng bạn.

Bởi lẽ trong Hiệp Khí Đạo ta luôn luôn tập luyện cách phóng *khí* ra, cho nên phòng tập luôn luôn chứa đầy *khí* dương. Người nào không khỏe mạnh, hoặc quá đau yếu để có thể tập Hiệp Khí Đạo, thì có thể đổi cái *khí* âm của mình sang *khí* dương bằng cách tới phòng tập để xem vànhận lấy một phần *khí* dương đang tràn lan trong đó. Người nào không học và *khí* của mình đang âm, thì thấy rất khó lòng đổi nó sang dương, nhưng người ấy sẽ có thể đổi sang được nếu được cái *khí* dương của một số đông người giúp đỡ.

Khi bạn tan sở làm, và ra về mệt nhọc, bạn hãy ghé qua phòng tập và tập độ một lát. Toàn thể thân mình bạn sẽ thấy thoải mái, *khí* của bạn sẽ trở thành dương, và bạn sẽ cảm thấy khỏe khoắn lên ngay. Về đến nhà, bạn sẽ ngủ được rất ngon, và sáng hôm sau ngủ dậy bạn sẽ có được một thái độ tích cực đối với công việc của bạn. Trái lại, nếu bạn cứ về thẳng nhà và than thở với gia đình là bạn mệt mỏi, thì cho dù qua một đêm ngủ bạn vẫn không thấy khỏe khoắn. Và sáng hôm sau bạn thức dậy vẫn thấy người mệt mỏi như hôm trước.

Nếu có điều gì khó chịu xảy đến cho bạn, thì thay vì mang nó về nhà, bạn hãy ghé qua phòng tập và đổi cái *khí* của bạn sang *khí* dương. Và như thế nhà của bạn bao giờ cũng sẽ là một tổ ấm tươi sáng.

Những người ở xa phòng tập quá thì nên luyện cách giữ cái điểm duy nhất nơi bụng dưới một mình, và phải hết sức cố gắng giữ cho cái *khí* của mình bao giờ cũng ở trong một điều kiện tích cực.

Khi mọi việc đều theo như ý ta muốn, thì ai cũng có thể giữ cho mình một thái độ tích cực, nhưng ta phải biết cách chuyển từ âm sang dương nếu hoàn cảnh trái với ý ta. Bởi vì dương sẽ kéo theo dương, cho nên một thái độ tích cực sẽ có thể dẫn tới một số phận tích cực.

Khí của ta chảy xuôi cùng với *khí* vũ trụ. Nếu ta phóng *khí* ta ra càng nhiều bao nhiêu, thì ta lại càng có thể cải thiện sự hòa hợp đó. Ta có thể phóng tất cả *khí*

của ta ra, bao nhiêu cũng được, bởi nguồn cung ứng *khí* thì vô tận. Một khi ta đã làm cho *khí* ta dương rồi, thì ta không nên tự mãn mà ngừng lại ở đó. Đời ta sáng sủa hay tối tăm là hoàn toàn tùy thuộc vào cái thái độ tích cực hay tiêu cực của ta.

Tay trong tay, tất cả chúng ta phải làm cho cái cuộc đời quí báu nhận lãnh được từ vũ trụ đó thành một cái gì sáng sủa. Nếu mỗi người chúng ta đều đốt lên những ánh sáng của riêng cá nhân ta, thì ta có thể soi sáng được toàn thể thế giới.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 7

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

TINH THẦN THÁNH THIỆN

Chúng tôi đã nói rằng cuộc đời chúng ta là một phần của vũ trụ, rằng cái bản thể cơ bản của ta là cái *khí* hạo nhiên, rằng đời sống và thân xác chúng ta đều do cái *khí* hạo nhiên mà ra, và rồi chúng sẽ phải quay trở về đó. Nếu cái bản thể cơ bản của thân xác là *khí,* thì cái bản thể cơ bản của tinh thần cũng là *khí.* Tinh thần là một tập hợp những nguyên tử nhỏ nhất. Thể xác là một tập hợp những phân tử lớn hơn. Những cả hai đều do cái *khí* hạo nhiên mà ra.

Hiệp Khí Đạo là một phương pháp giúp ta hợp nhất được tinh thần và thể xác và hòa làm một với cái *khí* hạo nhiên. Nói khác đi, Hiệp Khí Đạo là con đường đưa tới sự hợp nhất *với khí.* Tuy nhiên, tại sao lại cần phải hợp nhất những cái đã là một?

Ta có được tinh thần và thể xác đặng tiếp tục cuộc đời trong thế giới này. Tinh thần tách biệt ra khỏi thể xác và làm cản trở sự hợp thành làm một với nó. Vì lẽ đó, một khi ta học cách điều khiển tinh thần, thì ta bị cô lập ra khỏi vũ trụ. Khi

chúng tôi nói « tinh thần », chúng tôi muốn cho nó một ý nghĩa rộng hơn thường lệ.

Để có thể có mặt trên thế giới này, thì mọi sự vật, trong nghĩa rộng, được cấp cho một thể xác và một tinh thần. Viên đá có hồn của viên đá bảo vệ cái hình thể của nó. Không khí có cái hồn của không khí bảo vệ cái vô hình thể của nó, bảo vệ những chuyển động của nó, và hoàn thành cái sứ mạng của nó. Đạo Phật giảng nghĩa hiện tượng này nói rằng mọi vật đều có Phật tánh. Cái linh hồn của vật chất chính là cái mà ta gọi là cái đặc tính của vật chất. Đặc tính chính nó là linh hồn trong cái nghĩa rộng đó vậy.

Con người, ngoài cái mà ta thường gọi là « tinh thần », còn có cái mà ta gọi là phần hồn của mỗi vật. Móng tay có phần hồn của móng tay, sợi tóc có phần hồn của sợi tóc, và mỗi thứ hoàn tất sứ mạng của nó mà ta không hề biết đến. Tất cả những thứ đó ta gọi là « thể xác». Cái thể xác này, theo nghĩa rộng, là tinh thần.

Cây cỏ lấy thực phẩm qua rễ của chúng và hô hấp qua lá của chúng. Cây cỏ có đời sống và linh hồn giúp cho đời sống tiếp nối. Thường thường ta chỉ nghĩ rằng cái hồn thảo mộc đó là sự diễn tiến của cuộc đời thảo mộc mà thôi. Tuy nhiên, trong thân thể chúng ta, hoàn toàn tách biệt khỏi ý thức của ta, thực phẩm đi qua miệng ta, và cơ thể ta mang nó tới chỗ để tiêu hóa, biến nó thành huyết tương (plasma), và mang nó đi nuôi tất cả mọi thành phần cấu tạo cơ thể. Đây là cái « hồn thảo mộc » của ta vậy.

Loài vật ăn khi đói và la lên khi chúng muốn la lên. Chúng hành động theo những đòi hỏi của sự diễn tiến đời sống chúng. Ta gọi đó là hồn động vật, hoặc nếu ở loài người thì đó là những bản năng cơ bản. Ai cũng biết là con người có những bản năng động vặt cơ bản đó. Con người kết hợp tất cả những linh hồn của sự vật, cây cỏ, động vật, và yếu tố cao siêu hơn thành cái mà ta thường gọi là tinh thần, hay là linh hồn.

Mặc dù mọi loài vật đều có ngần ấy linh hồn, nhưng một người nào mà linh hồn của hắn không đi xa hơn linh hồn loài vật đó, thì ta gọi đó là phi nhân. Ta bảo rằng người ấy thiếu những đặc tính của loài người.

Một người điên khùng thì trở nên một vật, bởi vì trong hắn chỉ có cái vật chất và những hồn cây cỏ là hoạt động mà thôi. Hề ngoài hắn vẫn có cái hình dáng của con người, nhưng bên trong thì hắn đã mất đi những đặc tính của nhân

loại. Nhiều thanh thiếu niên ngày nay, chẳng quan tâm gì tới những điều phiền hà chúng gây ra cho người khác hoặc cho trật tự xã hội, đã chỉ cố tình làm thỏa mãn những sở thích của chúng theo cái lối của chúng mà thôi. Trong những người này, chỉ có cái vật chất, phần hồn thảo mộc và phần hồn động vật là hoạt động mà thôi. Nói khác đi,chúng là những con người thú không cao gì hơn nhưng loài vật khác.

Con người tạo ra xã hội, người tạo ra trật tự xã hội. Hắn biết phân biệt thế nào là tốt, là xấu, và hắn biết là không được làm kẻ khác những điều gì mà hắn không muốn người khác cũng làm mình.

Con người có khả năng suy xét ;và chính cái khả năng này đã tách biệt hắn khỏi những loài vật khác.

Chúng ta gọi cái khả năng đó là tinh thần phán đoán. Một vài loài vật có chút ít khả năng phán đoán. Loài chó thường không bao giờ quên người đối xử tốt với nó và loài kiến duy trì được một trật tự xã hội khá mở mang, nhưng chúng không có cái khả năng phán đoán tất cảmọi sự vật của loài người.

Một người thiếu cái tinh thần phán đoán đó, thiếu cái đặc tính của nhân loại đó, thì chẳng hơn gì loài vật.

Cái khả năng suy luận của con người càng phát triển khi con người lớn lên, và nó tiến tới một bình diện cao hơn nữa khi ta được hấp thụ một nền giáo dục. Mới đầu thì cha mẹ ta dạy dỗ ta, rồi thì hoàn cảnh xã hội, và rồi sau đó nhà trường, cho đến khi dần dần ta trở thành những con người đích thực.

Cái khả năng *suy* luận một người ở lì trong cái trạng thái hoang sơ lúc mới ra đời sẽ chẳng bao giờ phát triển được cao hơn. Thí dụ, có trường hợp một đứa trẻ sinh ra trên núi, và cả cha lẫn mẹ nó đều qua đời. Loài khỉ trên núi cho đứa trẻ bú và nuôi cho nó lớn lên. Lẽ dĩ nhiên nó không hiểu được tiếng nói loài người. Hai cẳng đứa trẻ trở nên cong cong như cẳng loài khỉ, và nó có thể leo cây nhẹ nhàng như hệt loài khỉ vậy. Nó trông thấy dân làng thì nó sợ hãi, và trông giống hệt một con khỉ.

Người ta bảo rằng cái khả năng suy luận và phán đoán của nó gần như là không có gì. Chừng nào mà những bậc cha mẹ ngày nay còn thả lỏng con cái của họ, chừng nào mà xã hội còn không quan tâm đến cái hoàn cảnh chung quanh của thiếu niên, và chừng nào mà nhà trường còn tiếp tục chỉ lưu ý đến việc truyền bá kiến thức mà thôi, thì chừng đó con trẻ sẽ lớn lên giống hệt như loài vật,

hành động hoàn toàn theo bản năng của chúng. Hiện tượng thiếu niên phạm pháp (juvenile delinquency), một trong những vấn đề cấp bách nhất trên thế giới hiện nay đòi hỏi các bậc cha mẹ phải có ý thức về con cái của họ, đòi hỏi xã hội phải cải thiện hoàn cảnh của thanh thiếu nhi, và đòi hỏi nhà trường phải sửa đổi lại hệ thống giáo dục và nhận thức được cái nhu cầu giảng dạy đạo đức luân lý cho con trẻ. Ta chỉ có thể tạo được một xã hội thực sự nếu ta ghi sâu cái tinh thần suy luận vào trí não trẻ con của chúng ta, và dậy dỗ chúng trở thành những người biết tuân theo tinh thần suy luận.

Tuy nhiên, có một vấn đề sẽ được đặt ra nếu chúng ta nghĩ rằng một khi mà óc phán đoán của chúng đã mở mang rồi thì mọi sự sẽ đâu vào đó.

Nếu còn nhiều bậc giáo dục, những bậc được coi là có khả năng phán đoán cao, và những người ngồi ở địa vị cao trong xã hội mà phạm những lỗi nặng và những hành vi đi ngược hẳn với óc phán đoán, suy sét của họ, thì ta chẳng thể nào trách cứ được những thanh thiếu niên phạm phải những điều tệ hơn nữa, mặc dù trong thâm tâm chúng cũng biết làm như vậy là trái với lý thuyết.

Đôi khi lý trí lại phải nhường bước cho dục vọng ; nghĩa là cái tinh thần loài vật đã cai quản tinh thần lý trí. Dù sao chăng nữa thì lý trí chẳng thế nào hoàn toàn chế ngự được bản năng. Nếu đôi khi lý trí thắng bản năng, thì sớm muộn bản năng cũng sẽ thắng lý trí. Hai yếu tố đó luôn luôn tranh đấu với nhau, và khi thì lý trí thắng, khi thì bản năng thắng. Chính bởi lẽ con người có lý trí mà hắn cảm thấy đau khổ trước sự tranh đấu thường xuyên giữa hai yếu tố đó, một niềm đau khổ mà loài vật vô lương tri không hề biết tới. Tuy có kẻ buồn sầu, ủ rũ, than van rằng được là loài vật thì sướng biết mấy, muốn làm gì thì làm, hoặc được là loài chim hoặc là con ốc dưới đáy biển, nhưng cũng có những người dám can đảm chinh phục được bản năng bằng lý trí và dám làm những điều họ muốn.

Tuy vậy phải nhận là lý trí chẳng thể lúc nào cũng chinh phục được bản năng. Lý trí là một thứ được đào luyện sau khi ra đời ; bản năng đã có từ lúc ta mới ra đời. Ta không hy vọng hoàn toàn lấy một đặc tánh tiêm nhiễm được để điều khiển một đặc tính bẩm sinh. Nếu con người sinh ra đời chỉ để đau khổ vì sự tranh chấp giữa lý trí và bản năng, thì *quả* đây là một thế giới đau thương hết sức.

Tuy nhiên chẳng có gì đáng để ta phiền muộn, bởi lẽ con người được phú bẩm

một tinh thần còn tinh tế hơn cả lý trí, một tinh thần bẩm sinh và cơ bản. Ta sinh ra từ cái *khí* của vũ trụ và *khí* đó với ta là một. Ta có một liên hệ trực tiếp với tinh thần của vũ trụ, và chính cái tinh thần đó nó đã soi sáng cho ta biết rằng ta với vũ trụ là một. Đây không phải là vấn đề phán đoán bằng lý trí ; đây là một sự lãnh hội bằng toàn thể thân xác và linh hồn ta.

Cái quan năng cho phép ta lãnh hội được như thế, ta gọi là linh hồn thần linh. Bởi vì linh hồn trực tiếp liên hệ đến vũ trụ, cho nên nó có năng lực điều khiển cả lý trí lẫn những bản năng động vật bẩm sinh. Một khi cái linh hồn thần linh đó đã hiện ra, thì mọi nhầm lẫn của lý trí sẽ thôi không còn nữa, và mọi bản năng cũng sẽ thôi không hỗn loạn nữa.

Đôi khi có trường hợp một kẻ vô lại tàn ác nhất bỗng trở nên hoàn toàn thiện hảo, đó là bởi vì linh hồn thần linh đã mở mắt cho hắn, và kẻ đó sẽ thôi không còn nghĩ tới, chứ đừng nói là phạm phải, một hành vi gian ác nữa.

Những người có một đức tin sâu xa thường có một tinh thần vị tha và từ thiện kinh khủng đến độ họ sẵn sàng quên họ đi và hiến dâng thể xác và con tim họ vào một việc tốt lành cho kẻ khác hoặc cho xã hội. Đối với những người thường, thì đó có vẻ như một sự đau đớn, một cái gì đòi hỏi một cố gắng vượt bực để tự thắng mình, nhưng thực ra đó chỉ là một biểu lộ của linh hồn thần linh trong một kẻ tin tưởng thực sự. Người có đức tin thì hành động theo những mệnh lệnh của linh hồn thần linh đó. Thay vì là một sự đau đớn hay một nỗi lo âu phiền muộn, đó là một niềm vui không bờ bến.

Một nhà sư đạo Thiền có lần nói rằng cứ mỗi sáng ngủ dậy thì người lại tự hỏi : « Chủ nhà ngươi đã dậy chưa » Vị sư đó lại tự trả lời rằng : « Đã dậy rồi ! » Vị sư đó trong ngày thỉnh thoảng lại lặp lại câu trả lời đó. Trong đạo Thiền, thường thường ta kêu ta bằng *tiểu ngã* (shoga), hay là cái tôi nhỏ và kêu cái bản thể căn bản của ta bằng *đại ngã* (daiga), hay là cái tôi lớn. Đạo Thiền cũng dạy rằng gạt bỏ *tiểu ngã* đi tức là tạo sinh được *đại ngã*.

Điều này cũng như là khuyên ta đừng nên làm nô lệ cho cái tôi nhỏ của ta, nhưng phải mở mắt ra mà đón nhận cái bản thể căn bản nó hòa làm một với vũ trụ. Cái tinh thần nó thoát ra từ cái tôi lớn đó chính là cái linh hồn thần linh. Khi tự hỏi mình rằng chủ đã dậy chưa, nhà sư Thiền đó đã tự hỏi mình xem cái linh hồn thần linh của người, cái tôi lớn của người, có hoạt động không. Hỏi như thế để biết chắc là linh hồn thần linh luôn luôn được biểu lộ ra.

Nếuvị sư đó cảm thấy linh hồn đó hầu như đang bị một đám mây mù che phủ, thì người có thể kêu gọi nó về bằng cách hỏi rằng : « Chủ nhà ngươi đã dậy chưa ? »

Mục đích tối hậu của sự tập luyện hô hấp và ngồi tham thiền nhập định trong đạo Thiền và đạo Yoga là để lãnh hội cái bản thể căn bản của ta, nó với vũ trụ là một, và để phát biểu cái linh hồn thần linh. Dù ta có ý thức được nó hay không, thường thường một sự kết hợp của tinh thần động vật, chất thể và lý trí chuyển động qua chúng ta như những đợt sóng bị gió làm lay động trên mặt hồ. Cũng như là khi ánh trăng tròn bị những đợt sóng làm tan tành thành trăm ngàn tia sáng vụn trên mặt nước không thể cho ta thấy được cái hình ảnh thật sự của mặt trăng, nếu tinh thần ta bị khuấy động thì nó cũng không thể phản ảnh được vũ trụ thật sự. Sự khuấy động chỉ có thể đưa đến kết quả cuối cùng là ta không còn biết thế nào là phải, là trái nữa, và rồi ta lại bị bản năng chế ngự. Ta phải hợp nhất thể xác và tinh thần ta, phải làm cho những đợt sóng tinh thần được yên tĩnh, và phải làm cho chính ta trở thành một tấm gương sáng trong đó cái phản ảnh đích thực của vũ trụ có thể làm cho sự suy xét của ta minh mẫn và làm cho ta khỏi nhầm lẫn thiện với ác. Khi ta làm một điều gì ác, tiếng nói của cái ta thường gọi là lương tâm sẽ bảo ta rằng ta không được làm như thế ! Lương tâm đó là do linh hồn thần linh mà ra, nhưng khi tinh thần bị khuấy động, thì tiếng gọi của hướng tâm sẽ mất đi trong tiếng náo động những đợt sóng. Khi tinh thần ta bình yên, tuy nhiên, thì tiếng gọi của lương tâm ta sẽ vang rền lên như sấm, với một uy quyền tuyệt đối. Con người chỉ là vị lãnh chúa của tạo hóa khi nào hắn biểu lộ được cái linh hồn thần linh của hắn.

Trong Hiệp Khí Đạo, ta luôn luôn tập luyện cả trong lúc yên tĩnh lẫn trong lúc khuấy động để hợp nhất thể xác và tinh thần, để hòa làm một với cái khíhạo nhiên, và để giữ cho tinh thần ta sáng láng và óng mướt như một tấm gương. Vì lẽ đó ta luôn luôn phải ở trong một trạng thái có thể phát lộ được cái linh hồn thần linh của ta, và phải luôn luôn có nghị lực để tự phán xét xem cái gì ở trên thế giới này là thiện và cái gì là ác.

Người nào tập luyện và tiến tới trong những kỹ thuật và trở nên có sức mạnh mà không nắm được cái khả năng phán xét cái thiện và cái ác, thì không phải là một đệ tử thực sự của Hiệp Khí Đạo. Một kẻ có sức mạnh, có võ thuật, mà lại có một ác tính trong con người hắn thì lại càng làm ác, chứ không thiện, trong thế

giới. Muốn học tập và thực hành Hiệp Khí Đạo cho đúng đường đòi hỏi phải biểu lộ được linh hồn thần linh. Tinh thần Hiệp Khí Đạo là một biểu lộ của cái linh hồn đó. Cái ý nghĩa đích thực của Hiệp khí Đạo nằm trong sự trở thành một con người đích thực, có thể phán xét mọi sự vật chung quanh mình mà không hề sai lầm. Muốn đạt tới môn Hiệp Khí Đạo tuyệt vời và vĩ đại đó, ta phải luôn luôn tiếp tục làm chủ được từng qui luật, từng trật tự một.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 8

PHẦN MỘT
NHỮNG NGUYÊN LÝ HIỆP KHÍ ĐẠO

TINH THẦN YÊU THƯƠNG VÀ BẢO VỆ MUÔN LOÀI

Mọi sự vật đổi thay tùy theo cái lối ngắm nhìn chúng. Vũ trụ thì thường xuyên trưởng thành và phát triển, và cái diễn trình hủy và diệt luôn luôn tiếp diễn. Tuy rằng đạo Cơ đốc dạy rằng Chúa là Tình Yêu, và đạo Phật dạy rằng vũ trụ là tình thương, nhưng có rất nhiều người lại cho rằng vũ trụ thì vô tâm. Nếu ta ngắm nhìn cái khía cạnh sinh và thành của vũ trụ, thì nó có vẻ như là tình yêu, nhưng trái lại nếu ta nhìn nó ở khía cạnh hủy và diệt, thì ta lại tin rằng vũ trụ quả thực là vô tâm. Vũ trụ chính nó thì chẳng nói gì hết, và phó mặc cho ai muốn nghĩ thế nào cũng được. Nếu ta muốn tạo ra một thế giới hỗn loạn và một cuộc đời đau khổ, ta chỉ cần có một khí âm, rồi ngắm nhìn mọi sự qua cái khí đó, và cho vũ trụ là vô tâm. Khi tinh thần bạn tiêu cực, thì cho dù trong hoàn cảnh tươi sáng hoặc tối đen, bạn sẽ vẫn luôn luôn cảm thấy bị ma quỷ ám ảnh. Mọi điều bạn nghe thấy hoặc trông thấy đều chẳng làm cho bạn thích thú, và rồi bạn không còn cố gắng để tìm hiểu tình yêu của vũ trụ.

Ngược lại, nếu tinh thần bạn tích cực, thì cho dù trong hoàn cảnh đen tối hoặc tươi sáng, bạn sẽ luôn luôn trông thấy chúng có màu xanh, và mọi điều bạn

trông thấy hay nghe thấy sẽ làm bạn thích thú. Dù rằng trong thế giới này có hủy và có diệt thực đó, nhưng một người có tinh thần tích cực sẽ coi ngay đến sự chết như là một cái gì vô giá. Nếu có diệt (sự chết), thì sinh (sinh sống) phải có giá trị và tràn trề. Có lần tôi được nghe kể một câu truyện về sự việc xảy ra thế nào giả thử không có sự chết, giả thử mọi người sống mãi mãi.

Một người vô cùng sợ chết bỗng được một cuộc đời vĩnh cửu. Thoạt đầu, hắn sung sướng lắm, nhưng về sau hắn đâm ra chán đời và tìm cách tự vẫn bằng cách nhảy từ một mỏm núi cao xuống đất. Hắn vẫn không chết. Hắn lại đi tìm độc dược để uống, rồi tìm giây treo cổ mình lên, nhưng về sau hắn phải thú nhận rằng hắn không làm cách nào để chết được cả. Và rồi hắn học được một bài học rằng cuộc đời vĩnh cửu chẳng thú vị chút nào cả, rằng như vậy chỉ là một nỗi buồn nản vô cùng vô cực.

Trong đời ta, ta làm cố gắng, ta đi tìm giá trị, bởi vì có sự chết. Cố nhiên câu truyện kể ở trên chỉ là một câu truyện, nhưng cũng có phần đúng. Sự chết là một hình thức của tình yêu do vũ trụ mang đến cho ta.

Khi ta đói ta thấy thực phẩm là điều tốt, và khi ta bị đau ốm, ta mới thấy sức khỏe thực là cần thiết. Khi mà vị giác của ta mất đi, thì yến tiệc linh đình cũng chỉ là đồ bỏ, chẳng nghĩa lý gì. Khi mà lòng biết ơn và sự hưởng hạnh phúc bị lãng quên đi, thì chẳng có gì trên thế giới này mang lại nỗi vui sướng cho ta. Sự thiếu thốn và nhu cầu đến với ta dưới hình thức của tình yêu từ vũ trụ . Nghĩ được như thế, thì bạn sẽ cảm thấy có hạnh phúc ngay trong lúc bị thiếu thốn, quẫn bách. Khi bạn bị đau ốm, bạn phải coi đó là một cơ hội để an nghỉ do Thượng đế ban cho, và bạn hãy dùng cơ hội đó để luyện tập tinh thần bạn. Khi bạn khỏi bệnh rồi, bạn sẽ hưởng thụ cái cảm giác của một người khỏe mạnh. Trên thế giới này chẳng có gì gọi là khó chịu cả.

Nếu tinh thần bạn tích cực và bạn biết ơn cái tình yêu nó nhận lãnh được từ vũ trụ, thì dương sẽ kéo dương, và những thần số mạng may mắn sẽ mỉm cười với bạn. Nếu mọi người trên thế giới này có thể cảm nghĩ như thế, thì chẳng bao lâu thế giới này sẽ biến thành cõi thiên đàng.

Hiệp Khí Đạo luyện tập cái khí dương. Một khi ta với vũ trụ đã hòa làm một, thì cái phản ảnh của vũ trụ trên linh hồn thánh thiện bao giờ cũng trong hình thức tình yêu. Đó là một phát biểu của tinh thần, nhắn nhủ ta rằng ta phải yêu thương, che chở và nuôi dưỡng mọi vật. Tập luyện Hiệp Khí Đạo là tinh luyện

tình yêu thương trong tâm hồn ta thành cái tinh thần của vũ trụ. Trong Hiệp Khí Đạo ta đấu võ với đối thủ của ta không phải để thắng hoặc bại. Cả hai người cùng sửa cho nhau những nhược điểm, cùng mài dũa cho nhau, và cùng phản chiếu cho nhau những hoạt động của mình. Qua tinh thần hỗ tương kính trọng nhau và hỗ tương quí mến nhau, ta huấn luyện thể xác và tinh thần ta cho tới khi ta tới được một trạng thái tinh khiết và yêu thương.
Hiệp Khí Đạo là tinh thần yêu thương và bảo vệ muôn loài ; đó là tinh thần hòa bình vậy.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 9

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

THỨC DẬY

Bất cứ bạn quyết định làm một việc gì, bạn cần phải có một ý chí mạnh mẽ. Cho dù cái điều bạn nghiên cứu có giá trị đến mấy, nếu bạn không đi đến hết, nó sẽ chẳng có ích gì cả. Một người có một ý chí yếu, cho dù hắn tưởng hắn đi đúng đường, sẽ không thể tiếp tục con đường hắn đã khởi sự và rồi cuối cùng sẽ chẳng đi tới đâu.
Tuy có nhiều người tôi dạy cho biết cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và *khí* dương đã thực hành những điều họ học, đã bắt mình vào qui củ, đã có thành quả, nhưng con số những người mới khởi sự tập được chừng hai hoặc ba ngày đã xin thôi thì không nhỏ. Quá ít cố gắng sẽ không thể đưa tới sự thành đạt hoàn toàn. Bạn chỉ có thể thành công trong công trình hợp nhất tinh thần và thể xác và phát lộ linh hồn thánh thiện nếu bạn cố gắng không ngừng. Người nào mà tập được vài ngày rồi thì chán nản, than phiền và chỉ trích Hiệp Khí

Đạo, thì chỉ phô lộ ra cái tinh thần nông cạn của họ mà thôi. Bất cứ bạn bắt đầu làm một việc gì, bạn phải phóng cái *khí* dương của bạn ra, duy trì một ý chí vững chắc, và đi cho tới đích.

Cũng như một năm chỉ có một ngày Tết, một ngày cũng chỉ có được một giây phút lúc bạn thức dậy. Nếu bạn thức dậy với một cảm giác bực bội khó chịu, mặc dù chính bạn không hay biết, thì cái cảm giác đó sẽ bám riết lấy bạn, tạo thành *khí* âm, và làm cho suốt ngày hôm đó khó chịu. Bạn sẽ tự nghĩ rằng : « Sáng nay mình thức dậy tâm hồn nặng nề như thế, thì chắc cả ngày sẽ chẳng làm được việc gì cả ».

Hiệp Khí Đạo là cách học để luôn luôn phóng *khí* dương ra ngoài, nhất là vào buổi sáng, khi bạn vừa thức dậy. Bạn phải có thói quen tỉnh ngủ hẳn, tung chăn ra, và nhỏm dậy ngay lúc bạn vừa thức dậy. Có người thức dậy rồi mà còn nằm dài ở giường, không chịu dậy, chính bởi lẽ họ không có một ý chí mạnh. Trước hết, lúc mới thức dậy, không một sự gì rõ ràng tới với óc bạn, tri thức của bạn còn lờ mờ, lý trí của bạn còn chưa sắc bén, và bạn đang ở trong một tình trạng làm nô lệ cho bản thân bạn. Nằm lơ mơ trên giường như vậy chỉ khiến bạn có thói quen để cho bản năng chế ngự lý trí mà thôi. Bởi lẽ giấc ngủ là lúc mà khí vũ trụ thấm nhập cơ thể bạn, cho nên bạn phải ngủ thật say, nhưng khi đã thức dậy rồi bạn còn nằm lì ở giường thì bạn sẽ thấy mệt hơn. Bạn phải nhỏm dậy ngay khỏi giường, bởi vì như thế bạn sẽ có được *khí* dương làm cho ngày của bạn có được một cuộc khởi sự tích cực. Chỉ làm được như thế bạn cũng khiến cho bạn có được một tri lực mạnh mẽ. Thanh thiếu niên nào muốn đi được tới xa thì đặc biệt cần phải tiêm nhiễm cái thói quen tốt đó.

Lần đầu tiên trong số năm lần luyện tập Hiệp Khí Đạo tại trung tâm Hiệp Khí Đạo của chúng tôi bắt đầu từ sáu giờ sáng, và kéo dài một giờ. Những người ở gần phòng tập thì không sao, còn những người ở xa phải thức dậy từ năm giờ để kịp giờ học. Thế mà có rất nhiều người, trai cũng như gái, già cũng như trẻ, vẫn đến đúng giờ, và ngày nào cũng vậy. Một giờ tập Hiệp Khí Đạo vào buổi sáng cũng đủ cung ứng cho bạn đầy đủ *khí* dương cho một ngày làm việc. Hơn nữa, chỉ cần tung chăn và nhỏm dậy ngay khỏi giường khi vừa thức dậy lúc năm giờ và đi thẳng ra phòng tập là bạn cũng đã làm được một việc gì hay rồi. Bạn sẽ thấy rằng bạn trở nên một con người thẳng thắn, có nghị lực mạnh. Bạn sẽ thấy rằng phần lớn mọi người tập hằng ngày trong năm là những người tập vào buổi

sáng.

Hồi còn trẻ tuổi, tôi rất là yếu đuối, cả tinh thần lẫn thể xác. Bởi vì tôi rất khó ngủ ban đêm, cho nên cứ sáng ra là tôi buồn ngủ và rất khó tỉnh dậy. Rồi bất cứ việc gì tôi bắt đầu làm tôi cũng đâm ra chán nản, và nửa chừng thì tôi bỏ cuộc. Hồi đó tôi tưởng đó là lỗi của cơ thể yếu đuối của tôi.

Năm 16 tuổi tôi phải nằm nhà thương mất một năm để chữa bệnh sưng màng phổi, nhưng bệnh tình tôi càng ngày càng trở nên trầm trọng. Bây giờ, khi nghĩ lại, tôi thấy là vì tôi đã có một thái độ tiêu cực đối với bệnh tình của tôi nên tôi đã lâu khỏi. Suốt thời gian đó tôi lo rằng cho dù tôi có khỏi bệnh, tôi chắc sẽ không bao giờ khỏi hẳn, và vì thế tôi chẳng khỏe hơn gì mấy.

Trong một năm trị bệnh đó, trái lại, tôi lại có dịp để ngẫm nghĩ và nhận thức ra rằng tôi không thể tiếp tục có thái độ tiêu cực như vậy được nữa. Tôi đọc rất nhiều sách nói về cách tự chữa bệnh, và tôi được biết rằng tôi phải tìm cách tôi luyện cơ thể của tôi.

Trong khi đọc một trong số những cuốn sách đó, tôi bỗng nhận thức ra rằng ý chí của tôi yếu đuối, và tôi phải bắt nó vào khuôn khổ và làm cho nó mạnh lên. Tôi bèn tự nhủ: « Được rồi. Ta phải chú tâm đến ý chí của ta ». Ít nhất đây cũng là một việc tôi có thể làm được. Bác sĩ bảo tôi chưa tập được nhưng sau khi suy nghĩ kỹ lưỡng, tôi quyết định ngày nào cũng tắm nước lạnh.

Dạo ấy vào mùa hè, cho nên tắm nước lạnh rất là khó chịu. Sáng nào tôi cũng rời khỏi giường ngay lúc tôi vừa tỉnh giấc, chạy tới buồng tắm, và dội hai hay ba gàu nước lạnh lên đầu và lên cơ thể tôi. Sau đó tôi lau mình thật kỹ và lấy khăn tắm chà khắp cơ thể. Sau một thời gian, cứ sáng ra là tôi nghĩ ngay đến nước lạnh. Và đầu tôi tự nhiên sáng lên tức thì, và tôi tự nhủ : « Cứ nằm lăn lộn trong giường ấm thế này thì chẳng đi đến đâu hết! » Và như thế mọi thói xấu về buổi sáng của tôi bỗng thay đổi hẳn, và đêm tôi ngủ say như một khúc gỗ. Và rồi, cố nhiên, mùa thu tới. Nhiệt độ giảm dần, và nước càng lạnh hơn, nhưng tôi không hề nghĩ đến sự bỏ việc tập luyện của tôi. Không thấy khổ sở gì cả, tôi cứ tiếp tục tắm nước lạnh vào buổi sáng, và rồi cơ thể tôi trở thành khỏe khoắn hơn nhiều đến nỗi tôi cảm thấy chẳng phải làm gì hơn nữa.

Về sau tôi được nghe nói về những kỷ luật nghiêm khắc của đạo Thiền, về phương pháp hô hấp *misogi*, về cách ngồi tham thiền nhập định dưới một ngọn suối nước, và lần nào tôi cũng chạy đi tập rất chăm chỉ, cho đến khi tôi thấm

nhuần được điều tôi đã bắt đầu học. Rồi đến Hiệp Khí Đạo. Tắm nước lạnh là cơ hội đầu tiên của tôi. *Khí* của tôi trở nên dương, và dương lại kéo theo dương. Tôi có may mắn được học với một ông Thầy Hiệp Khí Đạo rất giỏi, và ngày nay tôi đã đạt tới trình độ để có thể giảng dạy về cái *khí* dương cho nhiều người khác trên thế giới.

Đối với những người trẻ tuổi muốn sửa soạn phát triển cho tương lai, thì điều quan trọng là thức dậy buổi sáng, gạt bỏ mọi huyễn tưởng hồi đêm, nhỏm ngay dậy, và nhìn ngay trước mặt với một thái độ tích cực này: « Ta sẽ làm được nhiều việc tốt hôm nay » Bước đầu tiên khởi hành thường dẫn tới ngàn dặm tiến bộ. Hãy thực hiện cái kỷ luật buổi sáng đó, hãy bắt đầu ngay tự bây giờ.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 10

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

NGỦ

Buổi sáng, muốn tỉnh ngủ hẳn, thì ban đêm bạn phải ngủ say, bởi vì trong khi bạn ngủ thì sức mạnh cơ thể bạn được phục hồi sau một ngày làm việc. Những người không ngủ được, hoặc ngủ ít, nhưng buổi sáng vẫn thức dậy như thường, thì mí mắt nặng như chì, và đầu thì lơ mơ. Đây là những người nằm lì ra trên giường đến phút cuối cùng, chẳng buồn ngủ cũng chẳng tỉnh ngủ hẳn.

Ban đêm, khi ta giao phó thân thể ta hoàn toàn cho vũ trụ, trong lúc ta ngủ, thì cả bộ óc của ta an nghỉ. Lúc đó cái *khí* của vũ trụ đi qua óc ta và thấm nhuần thể xác ta, bình phục sức mạnh của ta và làm cho ta sẵn sàng thức tỉnh hẳn vào buổi sáng. Tuy nhiên, nếu óc ta xao động mà không an nghỉ, thì những trở ngại đó làm ngăn lại dòng chảy của *khí*, và buổi sáng khi ta thức dậy, bởi lẽ ta không đủ *khí*, ta không thể tỉnh ngủ hẳn được. Cũng vì thế mà một giấc ngủ ngắn

nhưng thật say còn tốt hơn là một giấc ngủ dài mà chập chờn.

Ta thường nói rằng có năm thứ tối cần cho loài người là: đồ để mặc, thực phẩm để ăn, một chỗ ngủ, không khí và nước. Câu nói đó chỉ đúng trong những xã hội văn minh, nhưng trong những xứ chưa phát triển ở miền Nam, thì những thứ đó không phải bao giờ cũng cần thiết. Tại một vài nơi người ta có thể sống khỏa thân, và ngủ trong bóng cây. Thực phẩm, khí trời và nước, trái lại, rất là cần thiết cho bất cứ mọi người và bất cứ ở đâu.

Nhưng ba thứ đó có thật là đủ chưa ? Chưa. Khí cũng cần thiết, và ta nhận lãnh *khí* trong khi ta ngủ. Cho dù ta có đủ năm yếu tố cần thiết nói trên, nhưng nếu không ngủ thì ta không thể nào sống nổi. Nói cách khác, người ta không thể sống được nếu không có *khí*.

Ban ngày, nếu ta duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và giữ cho *khí* ta luôn luôn thông hợp với *khí* của vũ trụ, thì ta ở trong một điều kiện tốt. Nhưng nếu ta cứ làm như vậy mãi mà không nghỉ ngơi thì ta sẽ tiêu dùng hết *khí* đi, và rồi cái số lượng tuyệt đối của *khí* sẽ giảm mất dần. Muốn làm đầu lại số đó, ta phải ngủ.

Những người ban ngày giữ cho *khí* được chảy điều hòa, thì ban đêm khi ngủ họ sẽ lấy *khí* vào thực nhiều. Cũng vậy, những người mà ban ngày không giữ cho *khí* được thông chảy, thì ban đêm cũng lấy *khí* vào khó khăn, và vì thế mà rất khó ngủ. Kết quả là người nào ngủ được say, ngủ được khỏe, thì bao giờ cũng có một dòng *khí* chảy được thông và mỗi ngày một khỏe thêm lên, còn người nào ốm yếu thì có một dòng *khí* chảy chậm chạp, và mỗi ngày một yếu đuối hơn.

Rất nhiều người khinh thường sự ngủ và không biết đây là một nguồn cung ứng *khí* hạo nhiên. Họ không coi giờ ngủ của họ làm trọng, lấy không đủ *khí*, trở nên đau yếu, và làm cho *khí* không chảy được thông nữa. Họ phải dùng đến thuốc ngủ, nếu không thì đêm không ngủ được. Và như vậy họ đã vô tình làm đời họ ngắn đi mà không hay.

Bởi lẽ một người học Hiệp Khí Đạo đúng cách bao giờ cũng giữ vững cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và suốt ngày làm cho dòng *khí* hoạt động không ngừng, đêm đến hắn phải làm sao vừa đặt đầu lên gối chừng độ ba mươi giây hay một phút là ngủ được say rồi. Hơn nữa, nếu ban ngày bạn có được mươi hay mười lăm phút rảnh rang, và nếu bạn muốn, bạn luôn luôn có thể ngủ say được. Chỉ

cần thức dậy thật tỉnh táo, suốt ngày giữ được cho dòng *khí* luôn luôn hoạt động, và ban đêm bổ khuyết thêm *khí*, và bạn có thể đi trên đường đời trong sáng và khỏe mạnh.

Có lần tôi ở nhà một vị bác sĩ trong vài hôm, và tôi thường thấy vị bác sĩ đó hay uống một thứ thuốc gì ban đêm. Khi tôi hỏi vị đó thuốc gì, thì vị đó nói : « Thuốc ngủ ». Rồi tôi hỏi xem thuốc ngủ có hại đến cơ thể không, thì ông ta bảo ông ta thừa biết là thuốc ngủ có hại, nhưng không có nó ông ta không thể nào ngủ cho được. Ông ta cũng nói rằng ông ta không thể bỏ thói quen uống thuốc ngủ được, vì ông ta phải ngủ để có sức làm việc sáng hôm sau. Mới đầu, ông ta chỉ uống một viên là ngủ được, nhưng bây giờ ông phải uống đến hai viên. Khi tôi hỏi vị bác sĩ đó xem có muốn thử một phương pháp ngủ mà không cần phải uống thuốc không, thì ông ta bảo ông muốn lắm chứ. Ngay ngày hôm sau tôi dạy ông ta Hiệp Khí Đạo, tất nhiên không phải là dạy ông ta cách đánh té đối thủ xuống sàn, nhưng dạy những bài tập giống như tôi đã trình bày trong chương nói về cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Tôi cũng chỉ cho ông ta biết tinh thần điều động thể xác ra sao, sự hợp nhất giữa thể xác và tinh thần có thể mang đến một sức mạnh như thế nào, và điều quan trọng căn bản phải duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới để hợp nhất thể xác với tinh thần ra sao. Rồi tôi khuyên ông ta rằng đêm hôm đó, khi sắp sửa ngủ, thì ông ta nên vào thẳng giường mà đừng dùng thuốc ngủ. Nếu mất ngủ một đêm thì cũng chẳng chết được mà sợ. Tôi nói với ông ta rằng nếu buồn ngủ thì ông ta sẽ ngủ, nhưng nếu không ngủ được thì ngày hôm sau cứ nghỉ làm việc đi một ngày cũng không sao hết. Tôi nói: « Cứ cố thức suốt đêm. Nếu nằm yên đó không làm gì cả mà bác sĩ chán, thì cố tập cái điểm duy nhất nơi bụng dưới mà tôi đã chỉ cho bác sĩ hồi sáng ngày. Mười phút tập là mười phút thêm sức mạnh. Nếu tập cả đêm, thì bác sĩ có thể có được nhiều sức mạnh hơn. Dù sao đi nữa, nếu bác sĩ không ngủ được, thì bác sĩ nên xử dụng cái thời gian đó một cách hữu ích. Cứ nằm duỗi thẳng trên giường, chân tay duỗi thẳng xuống thoải mái, và tập cách tập trung tinh thần bác sĩ vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới ».

Rồi tôi khuyên ông ta nên chú ý đến điểm sau đây. Những người mất ngủ thường thường bị ở vào một tình trạng mà máu thường lưu chuyển lên đầu rất nhiều. Đầu nóng lên, và chân tay thì lạnh ngắt. Bất cứ khi nào bác sĩ cảm thấy gối nóng quá, thì chính là lúc mà máu đang dồn cả lên đầu. Ta có thể thay đổi

tình trạng đó bằng tư tưởng ta. Bác sĩ chỉ cần dồn hết tinh thần bác sĩ vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và tập trung hết tư tưởng nghĩ rằng máu đang chảy đi từ điểm đó tới ngón chân bác sĩ. Chỉ dùng tư tưởng, bác sĩ có thể làm cho máu chảy xuống chân và làm cho chân nóng thiệt nóng. Rồi ngày mai thử thí nghiệm xem bác sĩ có thể phát triển được bao nhiêu sức mạnh bằng cách xử dụng cái điểm duy nhất nơi bụng dưới đó. Nói thế xong rồi tôi cáo từ ông bác sĩ.

Ngày hôm nay tôi gặp lại ông ta, thì ông ta bảo tôi rằng đêm hôm trước ông ta nghe lời tôi tập rất nhiều, rồi ông ta ngủ đi lúc nào không biết, cho đến tận bảy giờ sáng mới thức dậy. Ông ta nói : « Thường thường, khi tôi uống thuốc ngủ, thì tôi ngủ đến chừng bốn giờ sáng, và mặc dù tôi cố ngủ lại thế nào đi nữa, tôi vẫn không thể ngủ lại được ; nhưng sáng nay tôi đã ngủ được đến bảy giờ sáng, ngủ say sưa như chết ! » Ông ta cũng nói thêm là đã lâu lắm rồi ông ta chưa bao giờ cảm thấy khỏe khoắn như sáng hôm đó. Và từ khi học được cách đi ngủ mà khỏi cần uống thuốc, vị bác sĩ đó đã trở nên một đồ đệ hăng say của Hiệp Khí Đạo.

Đổ nước vào chậu và khuấy nó lên. Bây giờ bạn thử cho nước lắng xuống bằng cách lấy tay ngừng nó lại; muốn làm thế nào thì làm, bạn chỉ càng làm cho nó đục vẩn lên mà thôi. Nào, bây giờ bạn thử để nó yên, đừng động gì đến nó; và rồi tự nó, nó sẽ lắng xuống. Bộ óc con người cũng như thế. Lúc bạn nghĩ ngợi, bạn làm cho những làn sóng óc chuyển động. Muốn làm cho chúng êm ả lại bằng cách nghĩ ngợi nữa, thì đó là một cố gắng vô ích. Những người mất ngủ nằm trằn trọc và nghĩ : « Ngủ đi, ngủ đi ! », lại càng làm cho óc mình xao động thêm lên mà thôi. Khó ngủ, bởi vì lúc muốn ngủ, họ cứ nghĩ nghĩ, ngợi ngợi, khiến cho óc họ càng khuấy động. Mới đầu họ có những tư tưởng đại khái: « Nếu mình không chợp mắt được, thì mai mình sẽ không làm việc được », và rồi đâm ra có những ý nghĩ vô ích hơn đại khái như: « Thằng cha ấy hôm nay nói xấu mình điều gì không biết », và rồi thì hoàn toàn không thể nhắm mắt được một chút nào cả. Khi trí bạn bị xao động, thì bạn nên nằm hết sức thẳng, và rồi tự nó, nó sẽ yên tĩnh trở lại. Khi trí đã yên tĩnh rồi, thì giấc ngủ sẽ đến ngay với bạn. Thói quen đếm đến mười, cho đến khi bạn ngủ, cũng là do cái nguyên tắc đó mà ra. Bạn không cần phải nghĩ rằng bạn đếm tới mười, và khi bạn lặp đi lặp lại từ một đến mười như một cái máy, thì trí bạn sẽ yên tĩnh, và bạn ngủ ngay.

Trái lại, rất nhiều người thấy phương pháp này không ăn thua gì cả.
Trước hết, ta phải giữ vững một lòng tin rằng nếu ta không ngủ được, thì thà ta cứ thức còn hơn. Người ta không thể sống được nếu không ngủ, và rồi sớm muộn thế nào giấc ngủ cũng phải tới. Bởi vì nếu bạn thực sự buồn ngủ thì bạn không thể nào thức được, cho nên cứ cố gắng để ngủ thì thật vô ích. Khi bạn thức, bạn hãy hoạt động cho đầy đủ; và khi bạn vào giường, bạn sẽ có thể ngủ được. Nếu bạn không ngủ được, thì đừng nên có cảm tưởng rằng thế nào bạn cũng phải ngủ.
Điều quan trọng thứ hai cần phải để ý đến là tập trung tư tưởng bạn lại. Nếu tư tưởng bạn phân tán như những lớp sóng biển, thì lúc bạn vừa nghĩ đến một điều, thì những điều khác lại nổi lên, tiếp nối nhau. Nếu bạn tập trung tư tưởng bạn vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, thì khi những tư tưởng nhấp nhô trong trí bạn, bạn sẽ có thể không chú ý đến chúng. Chúng sẽ héo tàn đi như những ngọn cỏ không rễ, và bạn sẽ bình tâm trở lại và có thể ngủ được.
Điều thứ ba là luôn luôn giữ cho đầu bạn được mát và hai chân bạn nóng, bởi vì thường thường máu trong cơ thể dồn lên đầu và làm cho nó nóng và nhức nhối bằng bằng, trong khi chân lại bị lạnh, cho nên bạn sẽ khó ngủ. Ngày xưa, các cụ thường có quan niệm rất đúng là phương pháp để sống lành mạnh nhất là luôn luôn giữ cho đầu mát mẻ và chân tay ấm áp. Nếu bạn theo lời khuyên này, bạn sẽ thấy là bạn có thể ngủ được ngon lành.
Trong những trường hợp như thế, hãy tập cách chuyển sự chú ý của bạn bằng cách dồn *khí* bạn vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới (xem Chương năm, đoạn 2, thí dụ 1). Nếu bạn dùng tất cả trí óc bạn nghĩ rằng máu đang dần dần chảy xuống các đầu ngón chân, thì nó sẽ chảy xuống, và chân bạn sẽ ấm hơn và đầu bạn sẽ mát đi. Ngay cả trong những trường hợp hai chân bạn buốt giá đến nỗi hơ lửa chúng cũng không ấm lại được, phương pháp vừa nói cũng vẫn hữu hiệu.
Nên nhớ rằng cho dù bạn đã chuyển sự chú ý của bạn, nhưng nếu bạn không giữ cái điểm duy nhất nơi bụng dưới thì tác dụng của nó cũng sẽ không nhiều mấy. Khi nào cố chợp mắt để ngủ mà không ngủ được, thì bạn nên thử áp dụng phương pháp đã nói.
Phương pháp đó thế nào cũng hiệu nghiệm, nhưng chớ nên hấp tấp. Nếu lúc đầu bạn không ngủ được, bạn hãy tập cái điểm duy nhất nơi bụng dưới để tiết kiệm thời giờ của bạn.

Tuy nhiên chúng tôi nhận thấy rằng buổi chiều trước hôm có việc gì quan trọng sắp xảy ra thì ta không tài nào ngủ cho được, vì ta lo lắng, nhưng mặc dù ta biết rằng thế nào ta cũng phải chợp mắt để cho có sức. Nếu theo phương pháp trên mà bạn vẫn không ngủ được, thì đó là bởi vì máu đã dồn lên óc bạn nhiều đến nỗi bạn không thể nào tập trung tư tưởng bạn ở cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Trong trường hợp đó, bạn hãy bỏ ra ba mươi phút tập phương pháp hô hấp *misogi*. Nếu bạn không có từng ấy thời giờ, thì bạn hãy nằm xuống và tập như sau (áp dụng phương pháp hô hấp *misogi* đã nói):

1. Nằm ngửa, chân tay duỗi thẳng. Thở ra bằng mũi, và nhắm hơi thở vào chỗ hõm ở bụng. Dồn hơi thở đó cùng với toàn lực của bạn của bạn vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Giữ như thế đến năm giây đồng hồ và dùng hết tâm trí nghĩ rằng máu bạn đang chảy xuống các đầu ngón chân.
2. Giữ *khí* của bạn tại cái điểm duy nhất đó, nhưng để cho toàn thân được thoải mái, và thở ra đằng mũi. Trong khi làm như thế, bạn vẫn cứ nghĩ rằng máu bạn đang chảy xuống các đầu ngón chân. Nói khác đi, khi bạn hít vô cũng như khi bạn thở ra, hãy luôn luôn giữ *khí* của bạn ở tại điểm duy nhất, và tiếp tục cho máu chảy xuôi xuống.

Làm như thế nhiều lần, giữ lấy cái điểm duy nhất và để cho toàn thân được thoải mái, và như thế bạn có thể duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới một cách đúng đường. Một khi đã nắm vững cái điểm duy nhất đó rồi, thì bạn có thể bắt đầu tập phương pháp đã nói trước đây.

Nếu đêm nào bạn cũng theo phương pháp này, thì không những đêm nào bạn cũng ngủ được, mà ban ngày, cho dù ở nơi ồn ào đến mấy, hoặc bạn sắp sửa phải đối diện một biến cố gì, bạn cũng sẽ có thể ngủ được nếu bạn muốn. Và rồi bạn sẽ có thể tỉnh táo, khả năng suy nghĩ được dồi dào hơn, nếu bạn ngủ được chừng năm mười phút, thay vì dùng một bộ óc đã mệt.

Ai không ngủ được sẽ ghen với người có thể ngả lưng trong chốc lát và thật say. Muốn có thể ngủ được bất cứ khi nào bạn muốn là một thuật đặc biệt, và còn là một yếu tố quan trọng cho sức khỏe.

Dồn *khí* của bạn vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và hợp nhất tinh thần bạn trong lúc bạn ngủ còn có một ý nghĩ quan trọng hơn nữa. Trong lúc ngủ trong tiềm thức bạn, bạn hợp nhất tinh thần bạn lại, để khi thức dậy bạn có thể tỉnh ngủ hẳn. Những người kém ngủ thường khi thức dậy uể oải, tinh thần phân

tán và nằm vật vã trên giường. Người ta thường kể một câu truyện rằng có một người trong binh nghiệp nửa đêm, đang ngủ, mà nhỏm ngay dậy và quật ngã một tên trộm lúc nó đang sắp sửa sờ đến người ông ta. Sở dĩ ông ta làm được như thế là vì tinh thần ông ta được hợp nhất ngay cả trong lúc ông ta ngủ. Không phải, như có người nói, là khi thể xác ngủ thì tinh thần không ngủ đâu. Nhưng đúng ra mặc dù tinh thần có ngủ đấy, nhưng vì nó được hợp nhất nên lúc nào nó cũng có thể tỉnh táo ngay tức thì.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 11

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

TIỀM THỨC

Sự tập luyện càng hữu hiệu hơn nếu ta biết hưởng dụng đúng cách giấc ngủ của ta, nghĩa làlúc mà ta nhận lãnh *khí* của vũ trụ. Một phần ba đời ta được tiêu dùng trong giấc ngủ, cho nên nếu ta biết sử dụng cái thời giờ đó đúngđường, ta sẽ thấy đời ta hoàn toàn đổi khác. Tập luyện ở phòng tập không phải là tất cả Hiệp Khí Đạo. Ta phải có thể tập được 24 giờ mỗi ngày, trong lúc ta ngủ cũng như trong lúc ta thức.

Người nào cũng có những tập quán riêng của mình. Ta chẳng cần gạt bỏ đi những thói quen nào, tuy rằng có thể khôi hài, nhưng không có hại : tuy nhiên, ta nhất định phải trừ tuyệt những thói quen khiến ta nhầm lẫn, làm kẻ khác phiền hà hoặc khó chịu. Bởi lẽ những thói quen như dễ cáu giận, dễ chán nản, buồn sầu và bảo thủ cực đoan, là những cản trở lớn, cho nên ta phải sửa chúng. Chẳng có ích lợi gì nếu ta cứ tự bào chữa cho ta bằng cách ngụy biện rằng bạn đã trót quen rồi, rằng chẳng hạn, bạn không thể không nhịn nổi cáu khi nhìn

thấy hay gặp phải một việc nào đó. Cũng chẳng có ích lợi gì nếu bạn luôn luôn bi quan và có cảm tưởng rằng : « Mình có giỏi giang gì đâu ! Cái đó có ăn thua gì ! » Nhưng nếu bạn muốn sửa đổi thói xấu của bạn, thì bạn có thể sửa đổi được. Ý thức của ta, hoặc là những diễn trình tư tưởng của ta, bảo cho ta biết chẳng hạn : « Đây là một gói thuốc lá ».

Khi ta nhìn thấy gói thuốc lá, tuy nhiên, thì trong sự nhận thức của ta gồm có tất cả những kinh nghiệm của ta về thuốc lá. Thí dụ, ý niệm về loại thuốc lá, giá tiền, số điếu thuốc trong mỗi bao, và cái vị của nó. Toàn thể những kinh nghiệm đã qua đó tạo nên tiềm thức. Nói khác đi, khi nhìn thấy một vật gì, tất cả những thứ gì có liên quan đến vật đó do tiềm thức mang tới cho ta thì tụ tập lại để tạo nên ý thức. Một người chưa hề thấy hoặc nghe thấy nói về thuốc lá thì không có được cái chất liệu của tiềm thức về nó, cho nên khi người đó nhìn thấy thuốc lá, hắn không thể tức thì có ngay được cái ý niệm là : « Đây là một gói thuốc lá ». Hắn chỉ có thể nói : « Đây là một vật có hình vuông », và rồi quan sát và sờ mó nó để đi tới một quan niệm chung chung về nó.

Một hiện tượng tương tự xảy ra khi ta dùng lời nói. Mỗi người khi nghe thấy một lời nói thì chỉ hiểu được nó có nghĩa gì khi nhớ lại trong tiềm thức tất cả những gì có liên quan đến lời nói đó, và cái chất tiềm thức đó sẽ làm cho mỗi người có một cách giải thích khác nhau về lời nói.

Tiềm-thức ðĐối Tượng ð Ý Thức

Nếu vì ý thức như một căn nhà, thì tiềm thức có thể ví như một nhà kho trong đó có chứa những dụng cụ xây cất. Nghĩa là, đó là một nhà kho tinh thần trong đó có chứa tất cả những sự khác nhau lớn hay nhỏ, sâu xa hay nông cạn về toàn thể kiến thức và kinh nghiệm của ta.

Rui, kèo, cột mà cháy thì không thể làm thành được một căn nhà tốt được. Muốn được một căn nhà tốt, bạn phải có những chất liệu tốt. Cũng thế, nếu bạn muốn tạo được một phần ý thức tốt, bạn phải có những vật liệu tốt chất chứa trong phần tiềm thức của bạn. Nếu những chất liệu đó chỉ dùng để cáu giận, thì bất cứ bạn nhìn thấy gì, nghe thấy gì, bạn cũng nổi dóa. Bạn cũng không thể dùng phần ý thức của bạn mà làm cho bạn nguôi dịu được bởi vì nhưng chất liệu đó sẽ luôn luôn nhóm lên ở phứa trước, và bạn không còn làm cách nào kiềm chế được bạn cả. Rồi bạn đâm ra có khuynh hướng đổ lỗi cho nơi khác. Thí dụ bạn sẽ nói : « Tính trời sinh ra tôi như thế », hoặc « Tôi đâu có ra cái gì

đâu ! ».

Khi một đứa trẻ phạm phải một lỗi gì mà bạn mắng nó : « Tao đã bảo mày rồi kia mà ! », thì đó không phải là một lối dạy dỗ trẻ con đúng đường. Mặc dù đứa trẻ biết lỗi của nó, nhưng phần tiềm thức của nó sẽ không thay đổi, và hắn có thể hiểu sai lời mắng đi. Cuối cùng hắn có thể bó tay chịu, cho rằng nó hư đốn thực thụ rồi, và rồi hắn sẽ làm nhiều điều bậy khác. Chỉ khi nào ta hoàn toànthay đổi tính tình ta cho đến tận phần tiềm thức, thì ta mới có thể bỏ đi những thói xấu của ta được.

Nhiều người có cảm tưởng rằng, tự ta, họ không thế nào thay đổi phần tiềm thức của họ được hoặc vì lẽ họ không biết thay đổi ra làm sao, hoặc là vì họ biết cách nhưng thử mãi mà không thấy kết quả nên đành bó tay chịu luôn. Bởi họ cho rằng họ không thế nào tự mình thay đổi được hết, hoặc họ không thế nào bỏ được thói xấu của họ đi cả.

Một giọt nước lã giỏ vào một táchnước trà sẽ không thay đổi màu nước trà cũng như vị của nó. Hai giọt nước lã cũng không thay đổi được mấy, nhưng nếu ta cứ tiếp tục giỏ mãi, giỏ mãi, thì cả màu trà lẫn vị trà sẽ đổi thay. Nhiều người vội vã kết luận rằng vì một hai giọt nỗ lực không thể thay đổi được tiềm thức cho nên ta chẳng bao giờ có thể thay đổi được nó cả. Nhưng sự thực là, cũng như tách nước trà, nếu ta cứ tiếp tục nỗ lực, thì nó sẽ phải đổi thay.

Ta thường bị ngoại giới ảnh hưởng vào tính tình của ta. Khi trời đẹp, ta cũng cảm thấy tâm hồn thơ thới, nhưng khi trời nhiều mây, ta cũng lại cảm thấy tâm hồn nặng nề. Ai khen ta, ta cảm thấy sung sướng; ai chê ta, ta cảm thấy buồn bã. Người nước này khác với người nước khác. Lịch sử, phong tục, tập quán, khí hậu và địa dư đều có ảnh hưởng tới các dân tộc trên thế giới và làm cho các dân tộc khác nhau.

Tất cả những dị biệt đó đều do hoàn cảnh ngoại giới mà ra. Thường thường thì màu xanh lá cây làm dịu mắt, và màu đỏ làm ta kích thích. Không phải chỉ riêng những con bò rừng Tây Ban Nha mới là những loài vật hễ thấy màu đỏ là nổi xung lên đâu. Ngày xưa, muốn nhận ra được một kẻ có tội, thì người ta thường nhốt tất cả những người bị tình nghi vào một căn phòng kín sơn màu đỏ. Kẻ có tội thực tình sẽ chỉ thấy toàn là màu đỏ, đâu đâu cũng đỏ cả. Hắn sẽ không vững tâm được ; cho dù khi hắn nhắm mắt lại hắn cũng vẫn thấy đỏ ! Và rồi cuối cùng hắn sẽ hóa điên.

Trái lại, các thành phố trên thế giới thường hay trồng cây bên lề đường bởi vì màu xanh lá cây làm ta thoải mái, và lý do ta hay về đồng quê cũng là vì cảnh vật đồng quê làm tâm hồn ta êm ả. Phần tiềm thức hiện nay của ta là kết quả một thời kỳ dài của những kinh nghiệm về ý thức do ngoại giới mang lại cho ta. Lẽ dĩ nhiên phải cần hơn một hai giọt cố gắng mới thay đổi cái nội dung trong tiềm thức ta được.

Thay đổi tiềm thức có nghĩa là phải quyết liệt chỉ lấy những chất liệu tốt cho nó mà thôi. Mặc dù cho đến phút này bạn chưa được sửa soạn và thường thu lượm bất cứ chất liệu nào bạn gặp phải, nhưng từ nay trở đi bạn chỉ nên lựa chọn cái gì tốt mà gạt bỏ mọi cái khác. Cái quan năng lựa chọn và hủy bỏ đó của con người là cái ý chí của ta vậy.

Ảnh hưởng mạnh cũng có, mà ảnh hưởng yếu cũng có. Một ảnh hưởng yếu có thể không ăn sâu vào tiềm thức ta, nhưng cứ lặp đi lặp lại một thời gian, nó có thể trở nên ảnh hưởng mạnh. Một thanh niên tưởng rằng, vì mình là một người bền vững, cho nên giao du với bạn bè hư hỏng cũng chẳng ăn nhằm gì, nhưng rồi nếu hắn cứ tiếp tục giao du mãi, ắt sẽ cũng có ngày hắn trở nên hư hỏng. Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng, là vậy.

Một ảnh hưởng mạnh thì thường ăn sâu vào tiềm thức ta. Một đám cháy dữ dội nhìn thấy hồi ấu thơ sẽ có thể trở thành nguyên nhân cho rất nhiều giấc mơ về cháy trong mười, mười hai năm sau. Sự sợ hãi lửa do đó sẽ ăn sâu vào tiềm thức ta trong rất nhiều năm. Trái lại, một kẻ độc ác nếu gặp được một vĩ nhân có thể sẽ trở nên hoàn toàn sửa đổi và trở thành người tốt. Bởi lẽ chắc chắn là bạn đã thấy được cái tác dụng mạnh mẽ do một ảnh hưởng nào đó gây ra cho tiềm thức ta, bạn sẽ đồng ý với tôi rằng bất cứ trong hoàn cảnh thuận tiện nào ta cũng nên lánh xa những người xấu và tìm cách giao du với những người tốt và những vĩ nhân.

Một điều bất hạnh là trên thế giới này không phải chỉ gồm toàn những người có hoàn cảnh tốt, may mắn. Trái lại, đa số chúng ta lại ở vào những hoàn cảnh xấu xa mà chẳng biết tin cậy vào ai.

Chúng ta đâm ra qui lỗi cho xã hội xấu, cho hoàn cảnh xấu, và nếu chúng ta có trở nên xấu thì cho đó là điều tự nhiên.

Nhưng bất cứ trong hoàn cảnh nào, ta phải dựng tạo nên cá tính của ta. Cái gì cũng đổ lỗi cho xã hội xấu thì cũng chẳng khác gì một chính trị gia bề ngoài thì

rất tận tụy cho hòa bình nhưng trong lòng thì lại tin rằng mặc kệ cho xã hội muốn ra sao thì ra. Mỗi người chịu trách nhiệm về mình, và vũ trụ đã cho mỗi người chúng ta cái phương tiện để đối phó với trách nhiệm đó.

Phương tiện đó là nguyên tắc Hiệp Khí Đạo. Luôn luôn duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và giữ cho *khí* luôn luôn thông hợp, và rồi trái tim bạn sẽ trở nên cứng rắn, không bị những ảnh hưởng xấu lôi cuốn. Mặc dù *khí* âm làm cho mọi vật trở thành âm và nhiễm cái chất liệu âm vào trong tiềm thức ta, nhưng *khí* dương lại có thể biến mọi thứ thành dương và nhiễm những ảnh hưởng tích cực vào trong tiềm thức. Kể từ hôm nay, bạn hãy quyết tâm xa lánh mọi ảnh hưởng tiêu cực và nhất định chỉ mang những ảnh hưởng tích cực vào tiềm thức mà thôi, thì dần dần , từng giọt lại từng giọt bạn sẽ có thể thay đổi cái nội dung của tiềm thức bạn.

Cuối cùng bạn sẽ có thể phát lộ được cái tinh thần thánh thiện, làm cho lý trí bạn, động vật tính, thảo mộc tính và vật tính của bạn phụ thuộc vào tinh thần thánh thiện, đạt tới một cõi mà bạn có thể đi theo đường của tinh thần bạn đã vạch ra, không bao giờ phạm qui luật, sau khi đã sửa chữa tất cả nhưng thói xấu của bạn.

Tuy nhiên, đôi khi ta cũng chểnh mảng, lơ đãng, nhưng dù sao đó cũng là lẽ thường, và đó chính là lúc mà những ảnh hưởng xấu đã lọt vào tiềm thức của bạn, cho dù chỉ một chút mà thôi. Nhưng nếu ta không có thái độ hay hành động gì ở cái xấu đó thì nó sẽ lan rộng như một cơn giông bão mùa hè cho đến khi toàn thể tinh thần ta tối đen. Đôi khi chỉ có một việc rất nhỏ nhoi nó cũng có thể làm ta khó chịu, rồi ta đâm ra cáu giận thực sự. Những chuyện như vậy rất có ảnh hưởng đến tiềm thức ta, và nếu cứ để nguyên nó sẽ lớn như những đám mây giông mùa hạ, cho nên vì thế ta phải bóp chúng chết ngay từ trong trứng. Những cảm giác đó chỉ có thể phá bỏ đi khi hãy còn mới mẻ, nhưng một khi chúng đã lan rộng ra rồi, thì phải cố gắng lắm ta mới trừ bỏ được. Khi một tư tưởng xấu nào hiện lên trong óc bạn, thì bạn hãy thở hắt ra mạnh một cái, ném cái tư tưởng nó đi, và nghĩ ngay đến những tư tưởng tốt, tích cực.

Thí dụ, nếu bạn đang sửa soạn đi ra cửa, bỗng nhiên bạn có cảm tưởng rằng sắp sửa có chuyện gì xấu sẽ xảy đến cho bạn, và rồi bạn cứ để cho cảm tưởng đó bám lấy bạn, thì *khí* của bạn sẽ mỗi lúc một trở nên tiêu cực, và rồi bạn lại càng tin tưởng rằng một chuyện gì xấu sẽ sắp sửa xảy đến cho bạn thật. Mà rồi

thể nào nó cũng sẽ xảy đến. Bạn có thể ngụy biện là hôm nay khi bạn sắp sửa đi ra cửa, bạn cảm thấy khó chịu thế nào ấy, nhưng có thể không biết chừng đó lại là linh tính báo trước cho bạn biết đấy ! Lẽ dĩ nhiên có điểm xấu, nhưng rất nhiều, khi chính ta đã muốn có chuyện xấu xảy đến cho ta !

Trong những trường hợp như thế, thì bạn hãy thở ra thực mạnh như là bạn nhổ cái tư tưởng xấu đó ra, và rồingăn chặn nó ngay, không cho nó lan tràn trong óc bạn nữa. Rồi bạn hãy tự nhủ : « Ta phải đi bây giờ. Ta phải có lòng tin tưởng, bởi vì nhiều *khí d*ương sẽ chỉ lôi cuốn theo tư tưởng tích cực và giúp ta tránh được tư tưởng tiêu cực ». Rồi bạn biến khí của bạn thành dương, và không cho *khí* âm có thể len lỏi vào óc bạn nữa. Hãy cẩn thận giữ gìn tư tưởng tích cực đó mãi bởi vì điềm hung có thể xảy ra thực sự. Chúng tôi được biết trường hợp một người cảnh sát sắp sửa tóm được một phạm nhân, bỗng dưng có linh tính là một việc gì nguy hiểm sắp sửa xảy đến, bèn biến khícủa mình thành dương, và may mắn thay né tránh thoát được ba phát súng của tên phạm nhân đó.

Ở Nhật Bản, phương pháp hô hấp rất là thịnh hành và nổi tiếng là một bí quyết để tránh khỏi điềm dữ. Người nào không thể thay đổi tính hay cáu giận của mình được, thì bất cứ lúc nào cảm thấy sắp sửa cáu người đó nên thở ra thật mạnh, đứng ngay dậy, đi ra khỏi cửa, biến tư tưởng mình từ tiêu cực sang tích cực, rồi quay trở lại nhà. Bằng cách đó hắn có thể vượt qua được thói xấu của mình. Đức tin sinh ra sức mạnh. Phương pháp hô hấp này đòi hỏi một đức tin. (Trong trường hợp ở chỗ đông người, thở mạnh ra như vậy không tiện, thì bạn hãy co cứng bụng dưới bạn trong chốc lát rồi đổi hơi thở, như vậy cũng hữu hiệu lắm).

Ta mới vừa nói đến cách tiêm nhiễm những ảnh hưởng tốt vào tiềm thức khi ta thức mà thôi, nhưng những phương pháp trong khi ta ngủ cũng không kém phần quan trọng, bởi lẽ ta không để cho những ảnh hưởng xấu thâm nhập tiềm thức ta trong suốt một phần ba đời ta lúc ta ngủ.

Trong đồ hình trên đây, YT là ý thức, TT là tiềm thức, lúc n là lúc ta bắt đầu ngủ, và t là lúc ta bắt đầu thức dậy.

Khi con người thức, thì YT được hiện lên trên, và TT được gói kín đi, nhưng YT và TT gặp nhau ở điểm n để cho TT được hiện lên trên. Tiềm thức được lộ ra

trong những giấc mơ của ta qua những sự vật, những biến cố, đã có lần nào đó ăn sâu vào tiềm thức ta. Khi ta tỉnh dậy – điểm t – thì YT và TT lại gặp nhau khiến cho YT lại hiện lên trên. Dù rằng, nếu YT và TT hoàn toàn thay thế cho nhau ở điểm n, thì không thể kiểm soát được giấc ngủ – nhưng sự thực không như thế. Một phần của YT vẫn còn hoạt động cùng với TT. Thí dụ, ban ngày nếu ta suýt bị xe hơi cán, đêm đến ta cứ thường hay nằm mơ thấy bị cán thiệt. Đêm trước hôm đi thi, một học sinh thường nằm mơ thấy mình bị trượt, nếu học sinh đó luôn luôn nghĩ ngợi về môn mình sắp thi. Tất cả những thí dụ trên đây chứng minh rằng một ảnh hưởng mạnh ban ngày chuyển qua điểm n và tác dụng vào TT ban đêm. Nếu ảnh hưởng đó xảy ra ở điểm n, lúc ta sắp sửa nhắm mắt ngủ, thì ảnh hưởng đó còn hữu hiệu hơn nữa.

Một người thích câu cá, lúc sắp đi ngủ, nghĩ : « Ba giờ sáng mai mình phải thức dậy đi câuít cá mới được », thì cho dù hắn thường ngày ngủ tới 8 hay 9 giờ, sẽ thể nào cũng tỉnh dậy lúc ba giờ, dù không ai đánh thức. Xưa kia, lúc dân Nhật chưa dùng đồng hồ, nếu người nào muốn thức dậy vào giờ nào đó, hắn thường vỗ vào gối của hắn ba cái bảo nó nhớ đánh thức hắn vào giờ đó. Và rồi hắn thức dậy vào đúng lúc đó, và bất cứ khi nào hắn muốn, bởi vì hắn tin rằng cái gối sẽ đánh thức hắn dậy. Lẽ dĩ nhiên, đó chỉ là kết quả của sự tự kỷ ám thị mà thôi.

Nhiều người trong khi ngủ thường có những tư tưởng xấu. Những tư tưởng hoạt động trong phần tiềm thức đó sẽ cho tiềm thức một nội dung xấu. Bao giờ ta cũng phải rửa trái tim ta cho sạch sẽ và chỉ nên nghĩ tới những tư tưởng đẹp đẽ lúc ta ngủ. Phương pháp tốt nhất là tập hô hấp (như chúng tôi đã nói) 15 hay 25 phút trước khi ta ngủ. Nếu bạn duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và mang vào giấc ngủ cái *khí* dương hòa hợp làm một với vũ trụ, thì cảm giác đó sẽ có ảnh hưởng tới tiềm thức của bạn ban đêm và sẽ rất hữu hiệu trong việc thay đổi nó. Nếu bạn tập Hiệp Khí Đạo trong khi ngủ, sáng ra thức dậy bạn sẽ được cung ứng đủ số *khí* dương. Lẽ dĩ nhiên những phương pháp ngủ chúng tôi vừa nói không phải chỉ là những phương pháp ngủ mà thôi, chúng còn khiến ta duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và giúp ta điều động được phần tiềm thức ta một cách hữu hiệu.

Nếu nội dung của tiềm thức bạn sung mãn về k*hí* dương, thì nội dung của giấc mơ bạn sẽ đổi khác. Bạn sẽ thôi không còn nằm mơ thấy chân mình bị tê liệt, hoặc thấy đàn chó sói đuổi hoặc tự tử hoặc tình yêu mất nữa. Có thể một giấc

mơ tiêu cực sẽ được đổi sang giấc mơ tích cực, và bạn có thể nằm mơ thấy mình đủ sức mạnh đánh lại đàn chó sói, và đàn chó sói phải cong đuôi chạy.

Ta phải nhớ rằng khi ta có những giấc mơ tiêu cực, thì ta sẽ để lại trong tiềm thức ta rất nhiều chất tiêu cực. Luôn luôn ghi nhớ rằng mặc dù ban ngày bạn có một dáng điệu anh hùng đến mấy đi nữa, nếu ban đêm nằm mơ thấy mình nhút nhát thì hắn đã vô tình gieo rắc những hạt giống nhút nhát vào tận cùng trái tim. Biến mọi *khí* của bạn thành dương, chỉ nên có những giấc mơ tích cực rồi bạn sẽ thấy dễ chịu, sung sướng, khi bạn tỉnh dậy.

Bởi vì ta đã thấy rằng ở điểm n, chỗ YT và TT gặp thau, một phần YT còn đang tiếp tục hoạt động với TT, và bởi vì ta đã hiểu rằng một ảnh hưởng nào xảy ra ở điểm n thì sẽ rất là hữu hiệu, cho nên ta có thể xử dụng cái kiến thức đó để sửa đi lại những thói xấu của ta.

Dù rằng sau khi ta đã buộc được ta vào qui luật Hiệp Khí Đạo và đã tới được giai đoạn phát lộ cái tinh thần thánh thiện được rồi, thì tất nhiên ta có thể bỏ đi được những thói quen của ta bởi lẽ những thói xấu sẽ biến mất, nhưng nhiều người vẫn còn chưa bỏ đi hết được mọi tật xấu của mình.

Chẳng hạn, có người đâm ra cáu giận về một chuyện nhỏ nhặt nào đó và thôi không tập luyện nữa nói rằng hắn bỏ tập chỉ vì những thói xấu của mình.

Thực ra chẳng có lý do nào khiến ta phải bỏ huấn luyện và làm tinh thần ta thanh khiết cả. Người nào thấy mình có những cảm tưởng tương tự sẽ thấy phương pháp sau đây rất là hữu ích. Đó là một phương pháp tôi đã thụ huấn được hồi nhỏ từ một vị võ sư của tôi tên là Tempu Nakamura. Vị võ sư này đã xử dựng phương pháp đó ở chân núi Hy Mã Lạp Sơn và trở về Nhật dạy cách hợp nhất tinh thần và thể xác ngoài 50 năm. Hiện giờ đã trên 80 tuổi rồi, mà ngài vẫn còn rất hoạt động.

Bạn hãy dùng một tấm gương soi, lớn hay nhỏ cũng được.

1. Hãy thành thực nhìn vào hình mình trong gương từ 30 giây đến 1 phút.
2. Hết sức cố gắng, và với quyết tâm, bạn ra lệnh cho khuôn một trong tấm gương có một ý lực thật là mạnh mẽ.
3. Khi nói như vậy xong, bạn đi ngủ ngay tức thì sau đó. Bạn phải sửa soạn tinh thần bạn để đi ngủ ngay tức thì mà không làm việc gì khác cả.

Ai cũng có thể có được từ 30 giây tới 1 phút để tập bài tập đó, nhưng cần nhất là phải hết sức thực tâm, và tối nào trước khi đi ngủ cũng phải tập đều đặn.

Bước đầu, bạn chăm chú nhìn vào tấm gương và tập trung ý lực bạn vào hình bạn trong gương.
Bạn phải hết sức thành thực để có được một ảnh hưởng mạnh mẽ.
Bước thứ hai, nếu chỉ nói là bạn phải cố gắng pháttriển được một ý lực mạnh không thôi thì không đủ. Hãy nhìn thẳng vào hình mình trong gương và *ra lệnh* cho nó có được một ý lực mạnh mẽ. Bởi lẽ lời ra lệnh đó đã thoát ra từ chính bạn và từ hình bạn trong gương cùng một lúc, nên tác dụng của mệnh lệnh đó phải có giá trị gấp đôi.
Bước thứ ba, ta chỉ nói mỗi việc một lần mà thôi, bởi lẽ nếu ta tham lam mà ra nhiều lệnh quá một lúc thì tác dụng của mỗi mệnh lệnh sẽ tất nhiên phải yếu đi, và nếu ta cứ lặp đi lặp lại một mệnh lệnh nhiều lần, thì nó đâm ra nhàm chán. Vì vậy ta phải đi ngủ ngay tức thì mà không làm bất cứ một việc gì cả, như thế để không có gì có thể làm cho mệnh lệnh đó loang nhạt đi được.
Đừng mong mỏi là phương pháp đó sẽ hiệu nghiệm ngay tức khắc. Bạn hãy nhớ lời chúng tôi đã nói về cái thí dụ đổ thêm nước lã từng giọt để thay đi màu nước trà. Một khi đã bắt đầu, thì bạn nên tiếp tục mỗi tối cho đến khi nào đạt được mục đích. Dù sao mỗi tối bạn chỉ mất chừng 30 giây đồng hồ mà thôi. Chẳng có lý do nào khiến bạn không thể làm được cả.
Cho dù có thể mất sáu tháng trờiđể sửa đổi một tật xấu, điều đó cũng chẳng là lâu quá đâu nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể mang cái thói xấu của bạn suốt đời.
May mắn thay, con người có khả năng thích ứng vào mọi cảnh ngộ. Nếu bạn theo phương pháp chúng tôi vừa nói, thì bạn có thể thích ứng được vào phương pháp đó trong 5 tháng, 3 tháng, hay có khi một tháng đã có thể đạt tới được mục đích mà thường phải mất đến 6 tháng. Cuối cùng, bạn sẽ đạt tới một trình độ mà bạn sẽ thấy kết quả ngay sáng ngày hôm sau.
Chúng tôi đã chỉ nói đến một thí dụ mà bạn có thể làm theo, nhưng thực ra còn rất nhiều thí dụ khác. Chẳng hạn, nếu bạn muốn bỏ hút thuốc lá và cảm thấy bạn không thể bỏ được, thì bạn chỉ cần tự bảo bạn là bạn ghét thuốc lá. Muốn đến mấy thì muốn mà vẫn không thể bỏ được ; nhưng nếu trong tiềm thức bạn luôn luôn có cái ý tưởng là bạn ghét hút thuốc thực sự, hay ghét bất cứ một tật xấu nào đó thì bạn có thể bỏ được thuốc lá một cách dễ dàng. Luôn luôn có những ý tưởng tích cực và một mệnh lệnh quyết liệt.
Có nhiều trường hợp người ta bỏ vào ly rượu một thứ gì khiến người nào uống

phải sẽ bị đau bụng, và đưa ly rượu đó cho những người nghiện rượu nặng. Lần sau, người nghiện rượu đó khi nhìn thấy ly rượu sẽ cảm thấy lợm giọng và không còn muốn uống nữa. Như vậy là vì cứ nhìn thấy rượu là hắn lại nhớ đến lần mình đau bụng, và sự đau đớn đó đã chôn sâu trong tiềm thức người nghiện rượu rồi. Nhưng chẳng cần phải dùng những biện pháp cực đoan như vậy làm gì, nhưng bạn chỉ cần theo phương pháp chúng tôi đã vạch ra để có thể bỏ được bất cứ một thói quen nào mà bạn không muốn nữa.

Người nói lắp (cà-lăm) chẳng phải là vì trong họng có một trở ngại sinh lý nào hết. Hắn nói lắp là bởi vì trong tiềm thức hắn, hắn đã tin rằng hắn phải nói lắp. Và khi nào hắn thật có ý thức về tật nói lắp, thì cái chấttrong tiềm thức đó sẽ nổi lên trên mặt. Những người như vậy nên tự bảo mình phải đừng để ýđến sự nói lắp của mình. Nếu họ đừng nghĩ gì đến nó, thì họ có thể nói chuyện mà không bị cà lăm cũng dễ dàng như khi hát không bị cà lăm. Trường hợp những đứa trẻ đã lớn mà còn đái dầm, thì ta nên ghi sâu vào tiềm thức chúng cái ý tưởng rằng khi nào chúng muốn tiểu tiện thì chúng phải thức dậy. Đứa trẻ sẽ nhất định thức dậy khi nó muốn tiểu tiện cũng như là người đánh cá muốn dậy sớm để đi đánh cá. Nhưng đứa trẻ nào đái dầm khi đã thức thì chẳng phải là nạn nhân của thói quen ; nó là một thằng hủi.

Nếu bạn theo phương pháp tự kỷ ám thị mà chúng tôi đã nói một cách thành thực, thì chỉ cần 6 tháng là có thể sửa đổi đượctật xấu của mình.

Những thói quen có liên hệ tính tình thì khó sửa đổi và đòi hỏi một sự chú ý thực thụ.

Một khi ta đã hiểu được con người ta sống thế nào khi nhận lãnh những ám thị, thì ta phải hết sức thận trọng trong việc xử dụng lời nói ;ta chỉ được dùng những lời nói tích cực mà thôi. Nhiều lời nói vô ý có thể xâm nhập vào tiềm thức. Những lời nói như « mình dở quá », « mình không thể làm nổi », hoàn toàn sai lầm, bởi lẽ đó là những điều khiến cho bạn « dở » thật sự.

Khi nào cần khiêm tốn, tốt hơn cả là bạn nói « mình hãy còn thiếu sự trưởng thành », bởi lẽ câu nói đó có ngầm chứa ý tưởng là một ngày kia bạn sẽ trưởng thành. Ta cũng nên hết sức thận trọng dùng những ám thị xấu là không tốt.

Có những bậc cha mẹ thường mắng con cái mình là : « Mày lại hư nữa rồi ? Mày đốn quá, hư thân mất nết quá! » Nếu các bậc cha mẹ đó cứ tiếp tục dùng những lời nói như vậy nữa, thì cái phần tiềm thức của đứa trẻ sẽ hoàn toàn tin

rằng nó hư thật sự rồi. Một khi mà chỉ có những nội dung xấu tập trung trong phần tiềm thức, thì đứa trẻ sẽ hóa thành hư đốn thật sự, và rồi muốn sửa đổi lại lúc bấy giờ thì đã quá muộn. Nếu cần phải quở mắng con nít, thì các bậc cha mẹ chỉ nên dùng những câu như : « Con thường ngày ngoan lắm cơ mà, tại sao hôm nay con lại hư thế. Lần sau đừng làm thế nữa nhé ! » Cái ý tưởng rằng nó ngoan, tốt, và không được tái phạm một lỗi nào nữa sẽ đi sâu vào tiềm thức đứa bé.

Mọi công trình giáo dục phải dựa vàophần tiềm thức con người. Chỉ tìm cách thayđổi những thói xấu của học sinh bằng lời nói mà thôi khi mà chính bạn đã không thể sửa đổi lỗi lầm của bạn, thì đó là một sai lầm to lớn. Con đường duy nhất để giáo dục là trước hết sửa đổi những tật xấu của chính bạn đã, phải có một căên bản đạo đức vững chãi, và phải hăng say và có lòng tốt để sửa đổi cái phần tiềm thức của học trò của bạn. Trừ trường hợp bạn đem bán kiến thức đi trong khi là một ông thầy thì không kể, chứ còn nếu mục đích của bạn là giáo dục thực sự, thì bạn không thể trốn khỏi vấn đề bằng cách nói : « Dù sao thì thầy giáo cũng chỉ là con người mà thôi ! » Bạn phải nỗ lực để cho mỗi lời, mỗi câu bạn dùng là gây được một ảnh hưởng tốt và những ám thị tốt. Bạn phải có một bầu nhiệt huyết để nhắn nhủ bạn rằng : « Nếu ta đốt cháy, ta sẽ trở thành một ngọn lửa. Nếu ta trở thành một ngọn lửa ta sẽ soi sáng được những kẻ khác. Hãy đạo đức để dạy dỗ ; hãy đạo đức để dẫn dắt ! »

Dạy học đòi hỏi kiên nhẫn, nhất là trong địa vị của một ông thầy Hiệp Khí Đạo. Cho dù cái trí nhớ của người học sinh tồi đến thế nào đi nữa, cho dù bao nhiêu thói xấu người học sinh đó có thể có, nhưng nếu hắn quả thực muốn học tập, thì ta không thể bỏ quên hắn cho được. Đừng cau có, và bằng một nhiệt tâm và một lòng tốt, ta phải nhắc đi nhắc lại mãi mãi, cho tới khi nào cái điều mà ta muốn dạy hắn đã thấm nhuần vào tiềm thức của hắn.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 12

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

CON ĐƯỜNG GIẢN DỊ

Thế giới chung quanh ta càng trở nên phức tạp bao nhiêu, thì sự mệt mỏi về thần kinh của ta lại càng trầm trọng bấy nhiêu. Rất nhiều người bị cái tình trạng phức tạp đó làm hao hư cả thể xác lẫn tinh thần cho dù họ có muốn kháng cự lại, hoặc họ có bỏ tay đầu hàng.

Nhưng thế giới muốn phức tạp đến đâu chăng nữa, vũ trụ điều khiển mọi thứ phù hợp với những qui luật của riêng nó. Nếu ta theo cái con đường rộng rãi đó của vũ trụ, thì ta có thể đạt được mục đích của ta mà không bị lạc vào những con đường hẻm nhỏ, những ngõ cụt trên đường. Ta không nên để cho những sự phức tạp trên đời này làm ta lo ngại, bởi lẽ ta có một con đường dễ dàng và giản dị nó sẽ dẫn ta đi thẳng đường.

Gần đây con số những người mắc bệnh tâm lý đã gia tăng. Như lời một vị bác sĩ : « Hết sức nhiều bệnh nhân ngày nay thường mắc bệnh tâm lý. Một nửa con số bệnh nhân bị ung thư dạ dầy là do ở những nguyên nhân tâm lý, nhưng bởi lẽ cũng rất nhiều vị bác sĩ chữa cho những bệnh nhân đó cũng mắc phải cùng một thứ bệnh, thì ta làm thế nào bây giờ đây ? » Dù có rất nhiều yếu tố căn bản khiến cho tamắc phải bệnh tâm tý, ta có thể chia chúng đại khái thành hai loại :

1. Thiếu sự kiểm soát hệ thống thần kinh ta.
2. Nghĩ ngợi quả nhiều về những phức tạp của thế giới và của chính ta.

Hệ thống thần kinh đi qua xương sống của ta lên đến óc thì điều khiển toàn thể cơ thể ta, cùng những bộ phận bên trong, da, thịt, vân vân. Nó truyền đi những điều kiện cùng những kích thích tới óc ; rồi óc ra lệnh cho thân thể phù hợp với những kích thích nó đã nhận được.

Nếu ta đem so sánh bộ óc với bộ tổng tư lệnh trong quân đội, thì những giây thần kinh có thể ví như một bộ phận truyền tin hoặc thông tin. Nếu bộ óc có thể kiểm soát chặt chẽ được những bộ phận thần kinh này, thì chúng sẽ hoạt động một cách lành mạnh và hữu hiệu. Nếu bộ óc bị xáo trộn, thì khả năng truyền lệnh cùng trí thông minh của nó cũng sẽ bị xáo trộn và sẽ hoạt động lung tung.

Thí dụ nếu da ta nhận được một kích thích (stimulus) có trị số là 1. Nếu những giây thần kinh thông báo cho óc biết là da đã nhận được một kích thích có trị số là 1, thì sự thông báo đó đúng. Trái lại nếu bản báo cáo nói đó là một kích thích có trị số 100 hay 1000, thì hiển nhiên bản báo cáo đó phải sai.

Nếu bạn bị sốt, thì nếu có ai mới đụng vào tóc bạn cũng đủ làm toàn thân bạn run rẩy, và chỉ một tiếng động nhỏ cũng đủ làm giật mình. Đó là tại những giây thần kinh của bạn đã truyền đi những tin tức bất thường. Khi nào bạn ở trong một hoàn cảnh đầy những phức tạp, tiếng động, kích thích, thì những giây thần kinh của bạn thường làm tăng cái cường độ của những kích thích đến nỗi óc anh không thể chịu đựng chúng nữa. Khi mà óc bị yếu đi thì giây thần kinh trở nên quá ư nhậy cảm, và như thế óc lại càng bị yếu đi nữa, và rồi giây thần kinh lại càng nhậy cảm hơn nữa, và đến cuối cùng, có lẽ sẽ đi tới một tình trạng thần kinh sụp đổ hoàn toàn.

Trong một vài trường hợp, có người bỗng bị bệnh thiếu máu ở óc sau khi nhổ răng. Bởi vì bác sĩ đã tiêm thuốc tê cho bệnh nhân, cho nên bệnh nhân không cảm thấy đau mấy, nhưng cái tin tức bất thường do giây thần kinh loan báo cho óc đã gây nên một tình trạng bất thường. Có người hơi bị cắt vào ngón tay, hoặc hơi bị náo động một chút đã la hét ầm lên rồi. Một dòng sông nông cạn thì thường thường có sóng lớn, nhưng một dòng sông sâu thì lại khó mà gây nổi một đợtsóng. Người nào mà trọng tâm ở cao quá và máu hay dồn lên đầu thì thường hay nóng nảy, bức rứt, náo động. Nhưng đối với một kẻ mà trọng tâm ở thấp và có một bản tính trầm tĩnh, thì khó có gì có thể khuấy động nổi.

Bạn có thể điều khiển được những giây thần kinh của bạn một cách đúng đường nếu bạn duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, giữ cho *khí* của bạn lưu thông, để cho cơ thể thoải mái, và luôn luôn tự nhiên. Hãy bình tĩnh và ra lệnh cho hệ thống thần kinh của bạn : « Hãy để cho ta thông hiểu được những việc lớn ; đừng quấy rầy ta với những điều nhỏ mọn ! », thì hệ thống thần kinh bạn sẽ thôi không còn phiền hà bạn với những điều nhỏ mọn như chuyện ngón tay bị đứt nữa. Ta có thể ngủ trong một nơi thật là ồn ào mà óc ta vẫn bình tĩnh và có thể chọn lọc và phán xét được những bản báo cáo do ngũ quan ta mang tới, và ra lệnh được một cách hếtsức sáng suốt. Người nào có thể làm như vậy sẽ không bao giờ có thể lâm vào một tình trạng thần kinh suy sụp được nữa.

Bây giờ ta đã hiểu thế nào là điều khiển hệ thống thần kinh rồi, ta hãy xét xem bộ óc ta suy nghĩ ra làm sao. Chỉ tiêu hóa hết thảy mọi tin tức mà bộ óc nhận được, thì ta sẽ bị chôn vùi dưới cái phức tạp vô cùng của thế giới ngày nay. Ta phải có thể chọn lựa được cái tin tức cần thiết và gạt bỏ đi những gì không cần thiết. Nếu ta tự hỏi phải dùng tiêu chuẩn nào đặng phê phán, chọn lựa, thì ta thấy rằng vấn đề đích thực là chọn lựa cái tiêu chuẩn đó.

Tiêu chuẩn là những qui luật của vũ trụ. Nếu bạn theo chúng, thì bạn có thể đối phó với bất cứ tình trạng hỗn độn nào, chắc chắn như lưỡi gươm của Alexandre đã cắt được cái nút xích trói hoàng đế xứ Phrygia, hoàng đế Gordius. Đó là con đường giản dị mà ta có thể đi qua cái thế giới phức tạp này. Cố nhiên, bởi lẽ ta có con đường nó dẫn dắt bất cứ ai đi thẳng thắn và giản dị tới đích, thì chẳng cần gì phải quẹo vô những con đường hẻm nhỏ chật làm gì nữa. Tiến được tới đích là một việctốt, nhưng cái đau đớn nhất là lầm lẫn ở chính cái đích đó, trở nên hao sút tinh thần và thể xác, và ngã gục trên đường.

Chúng ta biết được một qui luật của vũ trụ :tinh thần điều khiển thể xác. Trong Hiệp Khí Đạo, khi ta sắp sửa quật ngã một đối thủ, trước hết ta dẫn tinh thần hắn đi trước rồi kéo thể xác hắn tới cùng một nơi đó. Vì lẽ đó, ta có thể quật ngã hắn một cách dễ dàng. Cho nên, qua những qui luật của vũ trụ, ta cũng phải có những phương cách để đối phó với mọi sự việc chúng tấn công ta hằng ngày.

Một khi bạn đã điều khiển được hệ thống thần kinh của bạn và có thể đối phó với mọi nỗi phức tạp mà không hề bị phiền hà, thì không có sự thay đổi nào trên thế giới này có thể làm bạn ngạc nhiên cả.

Đời người như là một kẻ vác trên vai một gánh nặng và du hành xuống một con đường dài và dốc. Nếu ta còn gánh thêm bất cứ một vật gì nữa trên vai ta thì ta sẽ chỉ ngã quỵ mà thôi. Ta phải ném bỏ đi mọi hành lý thừa vô ích và ngẩng đầu, can đảm, mạnh bước trong thế giới đầy khó khăn này.

Tỷ dụ ta có một ly nước. Ai cũng có thể nhấc ly đó lên bằng một tay, nhưng nếu ta lên gân ta hết sức và nhấc ly đó lên, thì ta sẽ thấy nặng nề vô cùng. Dù có người sẽ cười chúng tôi bảo rằng cố ý làm cho cái ly nước nhỏ đó trở nên nặng nề một cách vô ích, nhưng quả thật thường ngày lại có rất nhiều người mắc phải cái lỗi lầm đó. Những người bận tâm bận trí ở những chuyện chẳng có gì quan hệ, hoặc hay cáu hay giận về một việc đâu đâu, là những kẻ thường mắc

phải lỗi lầm đó, và rồi kết cục đâm ra chẳng làm gì được ráo trọi. Nếu họ biết bình tĩnh lại và suy ngẫm lại một lần nữa việc nào đó, thì họ sẽ thấy rằng đó là một việc họ có thể giải quyết một cách hết sức nhanh chóng.

Ai cũng có thể nhấc nổi một ly nước, bởi lẽ mọi người đều biết rằng ly đó nhẹ. Nhưng có người muốn nhấc lên một vật gì nhưng lại thường nghĩ : « Vật này nặng đến một tấn không chừng », và rồi hết sức lấy gân để nhấc nó lên. Hãy ôn lại những điều ta đã học. Khi bạn lên gân cánh tay bạn như thế, nghĩa là bạn đã can thiệp vào chính sức mạnh của bạn và làm cho cái vật bạn sắp nhấc lên đó trở thành nặng hơn. Khi nào ta nhấc một vật gì khá nặng, ta phải luôn luôn duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, rồi hết sức thoải mái, nhấc vật đó lên nhẹ nhàng, bởi vì như vậy khiến cho vật đó cũng trở nên nhẹ nhàng. Đối với mọi sự việc khác trên đời này cũng vậy. Khi bạn sắp phải đương đầu với một chuyện gì quan hệ, hãy giữ cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, bình tâm lại, và giải quyết vấn đề một cách nhẹ nhàng, từ tốn. Nếu bạn lo lắng, rối rít lên, thì bạn sẽ chẳng nhìn thấy gì hết, nhưng nếu bạn bình tâm lại và quan sát hoàn cảnh hay vấn đề một cách sáng suốt, thì bạn bao giờ cũng sẽ tìm thấy một cách giải quyết nó thật là dễ dàng. Chẳng hạn, khi bạn lái xe hơi mà bạn nắm tay lái quá chặt, thì bạn sẽ cảm thấy tay lái nặng và khó lái. Trái lại, nếu bạn cầm tay lái nhẹ nhàng thì bạn có thể lái nó dễ dàng. Thí dụ nữa, nếu trước khi phải nói một bài diễn thuyết trước một cử tọa lớn mà bạn lo lắng quá nhiều, thì trí óc bạn sẽ ngưng làm việc cổ họng bạn đâm ra khô lại, miệng bạn chẳng thể cử động được, và rồi bạn sẽ đứng ngây người ra, trơ trơ như một khúc cây. Trong những hoàn cảnh khác, cùng một người đó có thể nói cùng một vấn đề bằng cùng cái miệng đó. Cũng như là đứng trước mặt một người bạn và nói tự nhiên, nhưng nếu hắn lo lắng và lính quýnh, thì hắn cũng chẳng thể nói được câu nào hết. Điều duy nhất là phải duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và nói trước cử tọa tự nhiên như là nói với một người bạn mà thôi.

Nếu bạn có điều gì bận tâm, và bạn cứ lo tới lo lui suốt đêm : « Nếu ta làm thế này, tin cáinày sẽ xảy ra ; nếu ta làm thế kia, thì cái kia sẽ xảy ra », thì bạn sẽ chẳng tới được một kết luận nào cả. Bạn sẽ chỉ quay vòng quanh hoài hoài trên cùng một vòng tròn, và rồi tất nhiên, bạn sẽ chẳng tới được một giải đáp nào ráo trọi. Nếu bạn chỉ suy ngẫm một lần mà thôi và thấy rằng vấn đề chỉ có thể không hơn không kém, thì đừng tốn thời giờ thêm nữa. Hãy để dành sức mạnh

của bạn. Ngủ cho thật ngon đêm hôm đó và lấy đầy đủ *khí* vào thân thể, và sáng hôm sau khi tỉnh dậy, bạn sẽ thấy là bạn có được nhiều ý tưởng để giải quyết vấn đề.

Từ khi vũ trụ bắt đầu, mọi sự việc đều đã có một lời giải đáp, chẳng biết đó là tốt hay xấu. Ngay cả những vấn đề mà ta cho là nan giải, hoặc bất khả giải, cũng có giải đáp. Bởi lẽ mọi việc xảy ra vì không phải xảy ra như thế, nếu ta làm hết mọi khả năng của ta và bình tâm lại và bất cứ trường hợp nào ta cũng không để bị lay chuyển, thì ta chẳng có gì phải sợ hãi. Than van, bất mãn, lo phiền, chạy xuôi chạy ngược, vội vã hoài hủy, thì chỉ tốn công vô ích mà thôi.

Có nhiều người khi được hỏi là Karatécó hơn Hiệp Khí Đạo không, hoặc Nhu Đạo có hơn Hiệp Khí Đạo không, thì chẳng biết trả lời ra sao cả. Môn phái Hiệp Khí Đạo của chúng ta thường được dạy rằng Hiệp Khí Đạo là con đường đưa tới hòa đồng, con đường đưa tới tình thương yêu và bảo vệ muôn loài. Nói xấu về bất cứ cái gì là đi ngược lại với bản chất của Hiệp Khí Đạo. Nếu ta nói Hiệp Khí Đạo hay hơn các võ phái khác, tức là ta đã nói xấu về cácvõ phái đó rồi, nhưng dù sao ta cũng không thể nói là ta nghĩ Hiệp Khí Đạo tồi hơn các võ phái ấy. Tôi cảm thấy cần phải cắt nghĩa cái vị trí của chúng ta như sau : tôi không biết gì về Karatéhay là Nhu Đạo cả. Nếu bạn muốn tìm hiểu các võ nghệ đó, thì bạn hãy cứ việc thăm viếng phòng tập của họ. Tôi theo Hiệp Khí Đạo bởi lẽ tôi thích. Sau đó ta phải cắt nghĩa là mục đích của Hiệp Khí Đạo là thế này, thế này. Tôi tin rằng phương pháp giản dị nhất là nói trắng bạn không biết nếu sự thực bạn không biết.

Mọi kỹ thuật đều có ưu điểm của chúng, và bạn phải học tập chúng theo cái sở thích của bạn. Không phải tôi mong rằng mọi người trên thế giới này phải học Hiệp Khí Đạo đâu ; tuy nhiên, nếu ai cảm thấy mình hợp với Hiệp Khí Đạo, con đường đưa tới sự toàn thiện của con người, thì ta đừng nên lo : bởi lẽ người đó sẽ quay về với ta.

Có lần một thanh niên vừa bị thất tình đến tôi và nói : « Tôi không thể nào quên được nàng. Cố gắng đến mấy, hình ảnh nàng cứ hiện ra trong trí óc tôi và tôi không làm sao được cả. Vậy ông khuyên tôi nên làm thế nào bây giờ đây ? » Khi tôi hỏi anh chàng đó là có thực sự muốn quên cô nàng đó không, thì anh chàng trả lời rằng có thể quên được nếu muốn. Thật là buồn cười : nếu anh chàng quả thực muốn quên thì hắn chỉ việc quên đi. Chàng thanh niên đó đã uổng phí thời

giờ cố gắng để quên, bởi vì điều đó chỉ làm cho hắn càng nhớ hơn mà thôi. Ta không thể quên được một điều gì nếu ta còn cứ nhớ đến nó. Chúng tôi đã tập bài đổi hướng ở Chương 5 nói về cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Khi đếm đến ba, lúc tôi đẩy hông anh chàng, mặc dù lúc đếm đến một hắn không chuyển động, nhưng lần này hắn lại ngã nhào ra đằng trước. Sau đó, tôi chỉ cho hắn phương pháp chuyển tinh thần, theo đó ta phải làm sao cho khícủa ta phóng ra phía trước khi cánh tayta duỗi ra đằng trước, và phóng ra phía sau khi cánh tay duỗi ra đằng sau. Tôi mới bảo hắn rằng thảo nào hắn không làm gì được, bởi vì mặc dù khi cánh tay hắn ở đằng sau, nhưng *khí* của hắn vẫn phóng về đằng trước. Tôi nói rằng hắn phải tập Hiệp Khí Đạo trong một thời gian đã, tập cách hợp nhất tinh thần và tập cách phóng *khí* ra phía nào hắn muốn. Nếu hắn nhớ người con gái, thì tôi bảo hắn là cứ để trí nhớ đó đã, cứ tiếp tục tập cách phóng khíđi.

Chưa đầy một tháng, chàng thanh niên đó lại trở nên khỏe mạnh như xưa và cười nói rất là om sòm trở lại.

Nếu bạn muốn quên đi điều gì, thì bạn phải để hết tâm trí bạn vào một việc gì khác. Óc ta đã được tổ chức để có thể quên được bất cứ điều gì ta muốn. Khi cần phải nhớ một điều gì, thì ta phải hết sức cố gắng ta mới nhớ nổi nó, nhưng nếu ta muốn quên điều gì, thì ta chỉ việc để kệ nó, thì tức khắc nó sẽ rời khỏi óc ta. Nhưng nếu ta cứ nghĩ là « Ta phải quên, ta phải quên », thì ta sẽ chẳng bao giờ quên đặng.

Trong tất cả những thí dụ trong đời sống hằng ngày, bất cứ môi trường nào, hoàn cảnh nào, nếu ta bình tĩnh, thì con đường mở rộng của vũ trụ ở đó, con đường mà bạn du hành một cách dễ dàng. Đừng để cho hoàn cảnh chung quanh xâm lấn bạn. Cái khác biệt giữa một người khôn ngoan và một kẻ tầm thường là sự khác biệt giữa một người biết cách lợi dụng và xử dụng hoàn cảnh và một người để cho hoàn cảnh xử dụng mình. Mục đích của ta là phải bình tĩnh và không thể lay chuyển được, phải trở nên những con người quả cảm, quyết định và bình tâm. Con đường dễ dàng nhất, giản dị nhất để theo là con đường vũ trụ rộng thênh thang.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 13

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

ĂN UỐNG

Mọi vật đều có đời sống của riêng nó. Ta là huynh đệ với muôn loài, bởi vì muôn loài đã cùng sinh ra từ cái *khí* của một vũ trụ. Vì lý do đó mà cái căn bản tinh thần của Hiệp Khí Đạo là cái quan niệm theo đó tình thương yêu rộng lớn của vũ trụ cũng là tình thương yêu của ta. Tuy nhiên, sự thật thì ta sống bằng sự hy sinh của những loài vật khác. Khi ta ăn thịt cá hoặc rau, trái, tức là ta đã lấy mất đời của những vật đó để ta có thể sống được.

Làm thế nào ta có thể giải quyết sự mâu thuẫn giữa lời nói của ta là ta phải yêu thương muôn loài, và việc làm của ta là ta phải ăn thịt những loài khác để sống? Đạo Phật dạy rằng ta không được sát sinh, nghĩa là không được giết từ con vật cho tới một con côn trùng. Ngày xưa, một người theo đạo Phật không được phép ăn ngay đến một miếng thịt.

Tuy nhiên, không phải chỉ loài vật mới có đời sống mà thôi, mà mỗi thân cây, mỗi lá cỏ đều có đời sống của nó. Tại sao giết một con vật lại là sai lầm, mà giẫm chân lên cỏ, hoặc chặt một cành cây, lại không sai lầm? Dưới mắt vũ trụ, thì mọi vật đều ngang nhau.

Dân Nhật Bản là một dân tộc ưa thích hội hè, đình đám, thích tụ họp với nhau để ăn, uống, và hò la om sòm. Cái ýnghĩa đích thực của hội hè, lẽ tất nhiên, là phải có, nhưng dần dần qua thời gian nó bị mất đi, và chỉ còn lại sự ăn uống và sự la hò mà thôi. Cái ý nghĩa đích thực có thể tìm thấy được trong những hội hè như ngày Hội ngũ cốc do những người vừa gặt lúa xong hoặc vừa hái đậu xong tổ chức, hay là ngày hội thợ dệt, hay là ngày hội cá do những thuyền chài tổ chức. Biết rằng chỉ có thể sống bằng những hy sinh của những vật khác, cho nên mọi người trong các nghề thường tổ chức những ngày hội để tạ ơn những cuộc đời mà họ phải lấy đi mất để sống.

Tuy có một số người tin rằng con người, vị chúa tể trần gian đó, có quyền ưu tiên muốn làm gì thì làm, nhưng chắc chắn vũ trụ sẽ coi đó là một sự tự phụ tự mãn.

Tuy ta thường coi một con vật ăn thịt người là một loài giết người hung dữ, nhưng từ quan điểm của loài vật thì con người còn hung dữ bao nhiêu !

Đối với loài chim muông, loài thỏ, loài cỏ ngoài đồng kia, thì con người còn hung dữ đến đâu ?

Vũ trụ cho phép ta sống bằng cách hy sinh những loài khác. Ta phải luôn luôn ý thức được cái ý nghĩa của điều đó. Chỉ an ủi những linh hồn đó bằng cách tạ ơn mà thôi thì không đủ. Như chúng tôi đã nói trong phần đầu còn sách này, ta phải luôn luôn ý thức được rằng chúng ta, những kẻ tham dự vào sự cai quản của vũ trụ, phải hợp tác với sự phát triển của vũ trụ như một kẻ đã được lựa chọn để thay mặt cho tất cả mọi sinh vật khác. Ta hy sinh những vật khác không chỉ là để thỏa mãn những ham muốn ích kỷ của ta mà thôi.

Những loài sinh vật khác chỉ có một cuộc sống có ý nghĩa khi nào ta tạ ơn những loài sinh vật đó và cho phép chúng tham dự với ta vào sự cai quản của vũ trụ. Bất cứ loài rau, loài cây, loài vật nào ta ăn, ta phải biết ơn loài đó, để cho những đời sống dùng để nuôi sống cơ thể ta không phí phạm, mà khi chúng đã trở nên máu và thịt của ta, chúng vẫn tiếp tục tham dự với ta vào công cuộc của vũ trụ. Khi một người đem đến cho bạn một gói hàng từ một nơi xa thật xa, nếu bạn thật tâm cảm ơn người đó và làm mọi thứ để đãi ngộ người đó, thì người đó sẽ quên hết mọi nỗi khó nhọc lúc đi đường tới bạn và sẽ vui vẻ. Ngược bằng nếu bạn la lên : « Ông mang cái đồ quỷ đó tới đây làm chi !», thì mọi công lao của người đó sẽ chẳng là gì hết trọi. Người đó sẽ bỗng nhiên cảm thấy mệt mỏi, và hắn có để tâm thù oán bạn là đằng khác.

Đối với thực phẩm ta dùng cũng thế. Nếu có người tốn công nấu một bữa cơm cho bạn và rồi bạn than phiền, « Ai mà ăn được cái đồ này » thì người đó tất sẽ hết sức bất mãn, và sẽ đâm ra thù bạn. Nếu, trái lại, bạn nói : « Cảm ơn anh đã dọn bữa cơm này cho tôi, trông ngon lắm », thì bạn đã đền bù cái công lao của người nấu bếp một cách xứng đáng và làm cho hắn vui sướng. Đối với rau, trái, và loài vật mà ta ăn thịt, điều đó còn đúng hơn nhiều nữa. Cho tới lúc chúng bị làm vật hy sinh, thì chúng đã thi hành nhiệm vụ của chúng xong rồi.

Bỗng nhiên, chúng bị hy sinh và làm thực phẩm cho loài người. Nếu ta phê bình

rằng những thức mà ta sắp ăn không ngon lành gì cả, thì những vật đó nhất định sẽ nổi dóa lên và để tâm thù hằn ta.

Nếu ta nói xấu chúng, thì chẳng có lý do nào chúng phải trở thành máu ta, thịt ta, hay đồ nuôi ta sống được cả. Những người sống bằng những thức ăn cầu kỳ thường không mấy khỏe mạnh. Trước khi họ đi khám bác sĩ về việc đó, tốt hơn hết là họ phải tự khảo sát lại thái độ tinh thần của họ đã. Những đời sống đã bị hy sinh đó chỉ có thể vui lòng trở thành thịt và máu của ta nếu ta biết ơn chúng và nói lên sự biết ơn của ta.

Ta không có quyền than phiền là thực phẩm này ngon hay không ngon, hoặc là ta thích nó hay không. Mọi thực phẩm đều do vũ trụ mà ra, và ta phải ăn chúng như là chúng ngon lành thực sự. Ngay cái ý tưởng về sự vô vị đã là sự ích kỷ rồi. Nếu bạn thực sự đói, thì mọi thứ đều có vị cả. Nếu bạn cho rằng món nào đó không ngon, thì bạn hãy nên để cho bụng bạn trống rỗng cho đến khi nào món ăn đó trở nên ngon đối với bạn. Đừng có để cho món mà bạn ăn gánh hết trách nhiệm của cơ thể bạn.

Nếu bạn ý thức được rằng món ăn nào cũng có vị riêng của nó và nếu bạn biết ơn những đời sống ở trong thực phẩm của bạn, và nếu bạn ăn cái thực phẩm đó trong cái tinh thần đó, thì món ăn nào cũng ngon cả.

Hồi nhỏ, bởi lẽ tôi đau yếu, cho nên tôi thường thích món ăn này, không ưa món ăn khác, nhưng sau một thời gian tập luyện, tôi bỗng cảm thấy xấu hổ về sự không ưa thích của tôi ngày xưa. Từ đó trở đi, trong hai mươi năm liền, tôi không bao giờ than phiền về thực phẩm đến một lần. Bởi vì món nào đối với tôi cũng ngon cả, cho nên tôi không có tâm nào mà than phiền nữa. Ngay cả trong thời kỳ chiến tranh, bữa no, bữa đói, bữa nhịn, mà tôi cũng không than phiền gì cả, và tôi cũng không yếu đi nữa. Bất cứ xứ nào tôi viếng thăm, bất cứ thực phẩm nào tôi ăn, món nào cũng ngon hết.

Có lần vợ tôi nấu một món ăn, bày ra bàn, và khi tôi đang ăn, thì vợ tôi hỏi món đó có ngon không. Tôi nói : « Ngon lắm, nhưng nếu có thêm chút muối nữa thì còn ngon hơn nhiều ». Vợ tôi bèn nếm thử món ăn đó, rồi nói : « Chết chưa ! Em đã quên không biết nếm ra làm sao nữa rồi ! Em đã quên không tra muối ! » Cả hai chúng tôi đều cười vang.

Cái điểm đáng ghi nhớ trong câu truyện đó là, bởi vì tôi thường ăn mọi thực phẩm với một lòng biết ơn, cho nên bất cứ thứ gì mới vào miệng tôi là nói ngay

nó ngon. Người đầu bếp cũng vậy, ông ta là người làm món ăn từ những đời sống đã bị hy sinh, phải rán sức làm cho món đó càng ngon bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu. Chỉ khi nào ý thức được ý nghĩa của công việc của mình thì hắn mới trở nên một người đầu bếp giỏi.

Lễ phép bàn ăn thì thay đổi từ quốc gia này đến quốc gia khác, nhưng lễ phép tinh thần thì không bao giờ thay đổi. Ăn với một lòng biết ơn sâu xa. Một gia đình quây quần nấu ăn cùng nhau với lòng biết ơn : đó là bí quyết của sự êm ấm gia đình. Tinh thần đó có thì giúp cho thế giới hòa bình được rất là hữu hiệu. Trong khi nấu ăn ta phải làm mọi cách để cho những đời sống đã bị hy sinh trong món ăn đó đã không bị phí phạm, để cho ta thỏa mãn những ước nguyện của chúng phần nào khi ta hết sức cố gắng thúc đẩy sự phát triển thường xuyên của vũ trụ.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 14

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

MẶT TA, MẮT TA, VÀ CÁCH NÓI NĂNG CỦA TA

Bởi lẽ tinh thần điều động thể xác, cho nên bất cứ sự việc gì ảnh hưởng tới tinh thần, cho dù chỉ trong chốc lát, cũng có ảnh hưởng tới thể xác.

Những điều mà ta chứa chất lâu trong lòng tất phải hiện lên nét mặt ta, lên mắt ta, và trong nóita ăn nói.

Bẩm sinh ta có một nét mặt. Trong một trăm khuôn mặt, không có đến hai khuôn mặt giống nhau.

Có người bẩm sinh với một khuôn mặt đẹp, có người bẩm sinh với một khuôn mặt xấu. Có người tưởng rằng ta chẳng thể làm gì được với khuôn mặt ta vẫn có nhưng sự thực mọi khuôn mặt đều từ từ thay đổi.

Ngày nay người ta có thể đổi cái ngoại diện của ta với những khoa giải phẫu lát-tích cũng như bằng các loại phấn tô điểm, nhưng đó chỉ là những thay đổi nhất thời. Không ai có thể giữ sự lừa dối đó lâu mãi được. Mặc dù những phương pháp nói trên có lẽ cũng không sao, nhưng cứ nghĩ đến cái mũi vợ mình là một cái mũi nhân tạo, ta cũng đủ thấy bực bội trong lòng rồi. Nhưng chẳng cần viện đến nhưng thứ nhân tạo đó, ta cũng có thể thay đổi khuôn mặt của ta bằng cái nội dung tinh thần của ta được.

Bạn hãy ngắm kỹ những bức chân dung của nhưng danh nhân trên thế giới, cho dù họ là nhạc sĩ hay học giả, hoặc gì gì chăng nữa. Nếu ta quan sát kỹ lưỡng những bức chân dung đó, ta sẽ thấy rằng tuy hồi còn trẻ tuổi nét mặt những vị danh nhân đó không đẹp mấy, nhưng lúc càng lớn tuổi, họ lại càng sáng ngời. Ngược lại, hãy so sánh bức chân dung của một thanh niên trẻ tuổi đẹp trai với bức hình của cùng một người đó chụp lúc trước khi bị lên án khổ sai chung thân mà coi : bạn sẽ không thể tin được là hai khuôn mặt đó lại có thể của cùng một người.

Trạng thái tinh thần có thể hoàn toàn thay đổi khuôn mặt. Chúng tôi không muốn bàn tới sự thay đổi khuôn mặt ta từ tốt sang xấu ở đây, nhưng ta sẽ phải cảm thấy ngượng nghịu nếu ta cứ giữ mãi cùng một khuôn mặt từ nhỏ đến lớn, bởi lẽ sự không thay đổi đó là bằng chứng sự thiếu tiến bộ tinh thần. Chỉ khi nào ta đã thay đổi khuôn mặt của ta trở thành một vẻ gì thật là thanh tú ta mới có thể nói ta là một kẻ đã thực sự trưởng thành.

Cũng như một người đẹp hồi trẻ không được trở nên một kẻ lơ là, tự cao tự đại, thì một người không đẹp cũng không được vì thế mà ngả lòng, bởi vì cả hai người đều có thể thay đổi khuôn mặt mình bằng những thái độ tinh thần. Đây không phải là một phương pháp của mỹ viện ; nó là con đường đưa tới thẩm mỹ thực sự.

Người ta thường nói rằng đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn, bởi vì điều kiện của tinh thần được phản ánh rõ ràng nhất trong đôi mắt ta. Tình yêu, lòng độc ác tính khoan hồng hoặc sự oán hận, thảy đều hiện lên trong đôi mắt ta.

Bởi lẽ tâm hồn một người tập Hiệp Khí Đạo phải tràn đầy tình yêu và sự che chở muôn loài, cho nên tâm hồn người đó tất nhiên phải là tình yêu và tình khoan dung. Hơn nữa, bởi lẽ tinh thần người đó luôn luôn được hòa hợp và luôn luôn phóng ra *khí*, cho nên đôi mắt người đó sẽ có một năng lực tiềm ẩn, không phải

một khoé nhìn sắc sảo, mà một ánh sáng, cùng với *khí*, thoát ra từ tận cùng tâm khảm người đó. Đó không phải là cái nhìn láo liên của một kẻ ăn cắp, luôn luôn phóng tới những người lãng tâm, mà là một ánh sáng biểu lộ câu nói này : « Khi cười thì con trẻ xúm đến gần, và khi cau có, thì loài dã thú cũng phải chạy xa ».
Tất cả chúng ta đều cần phải có những cặp mắt bao dung và dũng mãnh đó.
Chúng ta thường tưởng tượng rằng những kẻ theo đời binh nghiệp thường có một cặp mắt tàn bạo, dữ tợn và ngạo mạn. Những cặp mắt chỉ chực « ăn sống nuốt tươi » người khác thì không phải là những cặp mắt thực sự của một kẻ theo nghiệp binh đao, và khi những cặp mắt đó gặp phải những cặp mắt đích thực, thì chúng sẽ mất đi mọi khả năng « ăn sống nuốt tươi » của chúng. Trong chữ Nhật, chữ *budo* có nghĩa là con đường binh nghiệp, và chữ *bu* có hai phần tạo nên nó đi với nhau có nghĩa là thôi xử dụng vũ khí. Vì lẽ đó con người theo nghiệp võ đích thực phải có một đôi mắt bao dung và quảng đại để khiến cho đối thủ mất hết tinh thần đánh nhau.
Cho dù mắt bạn quắt lên dữ dội đến thế nào đi nữa để chế ngự địch thủ của bạn, nó sẽ chẳng có ảnh hưởng gì đến người địch thủ đó cả. Hắn sẽ chẳng nao núng gì hết ; và cái quắc mắt đó sẽ chỉ quay trởlại dọa nạt chính bạn mà thôi !
Những người có đôi mắt dữ dằn phải hiểu đó là dấu hiệu của sự chưa trưởng thành về tinh thần và phải cố gắng luyện chúng đúng đường. Đôi khi, trong khi cố gắng để tiến bộ về mặt tinh thần, ta nên nhìn vào tấm gương, không phải là để xem mặt ta ra làm sao hay là chỉ để cạo râu, mà để phê phán cái điều kiện tinh thần của ta.
Ta phải tìm ra những chỗ xấu và nghĩ rằng : « Đây là chỗ mà tinh thần ta hãy còn chưa trưởng thành ».
Lời nói của ta cũng biểu lộ tinh thần ta. Có người, mặc dù rất là thành thạo trong lúc biện luận hoặc tiếp khách hoặc nói chuyện với người khác, lại tạo ra một cảm tưởng về sự bất tín. Cổ ngôn nói rằng những người nói hay thường là những người xấu. Cho dù một người ăn nói khôn ngoan đến đâu, nói đẹp nói hay đến mấy, nếu tinh thần hắn thiếu thành thực, thì hắn sẽ chẳng bao giờ lôi kéo được trái tim người khácả. Yếu tố quan trọng nhất trong một cuộc đàm thoại là phải thành thực và nói từ trái tim mà *ra*. Chỉ khi nào coi điều đó là căn bản thì bạn mới tiến bộ trong những kỹ thuật đàm thoại được. Câu nói tốt đến mấy mà thiếu tình yêu sẽ chỉ là những câu nói rỗng. Người mà trong tâm một

bổ dao găm thì, khi nói chuyện, mỗi lời nói, mỗi câu nói của hắn sẽ như đâm tỉa vào người đối thoại.

Khi ai đang giận dữ mà nói với ta điều gì, thì cho dù nhưng lời nói đó chỉ là những lời dùng thường ngày, sự giận dữ của người đó cũng tự nhiên lan truyền sang ta. Trái lại, một trái tim đầy tình yêu sẽ mang đến cho người khác mọi niềm an ủi, mọi nghị lực.

Chẳng cần đến lời nói bạn cũng có thể truyền sang trái tim người yêu của bạn tình yêu, trong niềm im lặng.

Nếu bạn có tình thương yêu trong trái tim bạn, thì cho dù bạn quở trách ai, tình yêu đó sẽ tự nhiên lan truyền sang người bạn quở trách.

Đã có hồi tôi dạy học trong một trường làng, ở đó có một ông thầy rất trẻ tuổi phụ trách lớp sáu. Ông giáo này là một ông giáo rắt tận tâm nhưng lại hay đánh học trò. Hồi trước khi chiến tranh, thì trừng phạt học trò như vậy không sao, nhưng sau này, khi một nền giáo dục dân chủ đã thành hình, thì nhưng vụ đánh đập như vậy đã khiến cho các bậc phụ huynh học sinh đâm ra tức giận, và đòi ông thầy giáo kia phải thuyên chuyển đi nơi khác. Ngay sau khi tôi nghe được chuyện đó, tôi bèn tới gặp ông thầy giáo trẻ tuổi đó. Tưởng rằng tôi đến để trách mắng, ông ta bèn sửa soạn thái độ mình trước.

Thoạt đầu tôi chỉ ngồi nghe ông ta phân trần. « Nền giáo dục dân chủ thời hậu chiến này rất là hay. Tôi đồng ý, nhưng cả học sinh lẫn phụ huynh học sinh đều hiểu lầm nó. Mọi người đều tưởng đó là một cách để không ai có quyền can thiệp gì hết. Khi con nít khôn lớn hơn, nhất định chúng sẽ trở thành những thành phần xấu. Chúng chẳng thèm nghe lời ai cả. Nếu ta cứ để nguyên tình trạng đó như thế, thì chúng sẽ chẳng tiến đến đâu. Tôi biết rằng đánh đập trẻ con là không tốt, nhưng tôi cứ vẫn đánh, bởi vì như thế tốt cho chúng. Tôi rất tin tưởng vào giáo dục, nhưng nếu ông cho điều tôi đang làm đây là không đúng, thì tôi rất sẵn sàng từ chức, bất cứ khi nào ông muốn ».

Ông giáo trẻ tuổi đầy hăng say đó nói câu trên với cả một sự quyết tâm, không nhượng bộ một ly nào, nhưng tôi có cảm tưởng là ông ta nóng tính. Tôi chưa nói gì mà ông ta đã nổi dóa quá nhanh.

Tôi bèn trả lời : Vâng, tôi hoàn toàn đồng ý. Nếu ông đánh học trò để làm cho chúng trở thành người tốt, thì ông cứ việc đánh đi, đánh thật đau. Tôi sẽ giúp ông điều gì có thể giúp để ủng hộ ông.

Người thanh niên ngạc nhiên. Lẽ tất nhiên ; điều ông ta nói rất là đúng. Sự dân chủ hóa nền giáo dục quá bất ngờ đó đã mang đến nhiều sự lạm dụng về quyền thế. Tuy nhiên tôi nói thêm : Nên ông muốn cải thiện học trò của ông, thì đó là một việc rất tốt ; và nếu quả thực như vậy, thì ông nên đánh học trò trong lúc ông không cáu giận. Từ nay trở đi, khi nào ông thấy đứa con nít nào đáng đánh đòn, thì ông nên xét lại xem ông có đang cáu giận hay không. Nếu không, thì ông cứ việc đánh. Nếu trong khi đang cáu giận mà ông đánh nó, thì sự cáu giận củaông thêm vào với sự trừng phạt, sẽ truyền sang đứa nhỏ và sẽ chẳng sửa đổi gì nó được cả. Nếu ông trừng phạt nó với một tình thương trong lòng và để cho nó trở thành một người tốt, thì ông nhất định sẽ có thể trừng phạt trong lúc ông bình tĩnh. Lúc đó học trò ông sẽ hiểu rằng ông trừng phạt chúng trong tình thương.

Ông thầy giáo đó, sau khi nghe tôi nói như vậy thì hiểu ra ngay và từ đó trở đi không hề đánh một học trò nào nữa. Nếu sắp sửa đánh đòn một đứa nào, thì ông ta trở nên bình tĩnh lại, nghe xem đứa trẻ nói gì, và rồi cảm thấy không cần đánh đòn nữa.

Hãy lắng nghe một người nào đó nói gì, nhìn vào tận mắt hắn, và rồi hắn sẽ không có điều gì để dấu bạn nữa cả. Nếu bận bình tĩnh trong lòng, xét lại lòng bạn, và nhìn vào mắt người khác, thì bạn sẽ có thể thông cảm với họ được. Trái lại, thông cảm quá mức thì lại không tốt, sáng suốt quá độ thì lại rất là có hại. Nghĩa là, nếu bạn hiểu quá rõ một người nào đó, thì người đó khi nào gặp bạn sẽ cảm thấy bối rối, khó chịu, và sẽ tìm cách lánh mặt bạn. Nếu bạn hiểu biết quá độ, thì rất dễ làm mếch lòng kẻ khác. Người cha với một đôi mắt quá cú vọ thì sẽ làm cho con cái mình đâm ra sợ hãi, và khi lớn lên chúng sẽ tìm cách bỏ nhàra đi. Không ai muốn ngó thấy đôi mắt nó xỉa thẳng vào tim mình. Cũng như là ta phải có một cái bao để bọc một thanh gươm quá sắc bén, ta phải biết cách che đậy sức mạnh của ta nếu quả là ta có sức mạnh.

Cho dù ta có một đôi mắt thật là sáng, ta cũng đừng nên chói sáng kẻ khác bằng tia mắt của ta. Nếu ta có tia sáng đó, ta phải che phủ nó đi, làm như là nó không có ở đó. Con diều hâu khôn ngoan là con diều hâu biết dấu móng sắc nó đi, con mèo khôn ngoan là con mèo biết dấu vuốt nó đi. Che phủ sức mạnh mình đi là một điều thực quan trọng, bởi lẽ nếu cứ khoe khoang nó thì sẽ phá hủy nó.

Nếu bạn có điểm nào hay, tốt, mà bạn cứ khoe khoang nó ra, thì chắc chắn bạn sẽ thất bại vì chính cái điểm đó. Chỉ xử dụng sức mạnh của bạn khi nào cần, và đừng có huênh hoang, tự phụ. Trong những trường hợp thông thường, thì hãy nên giống mọi người khác ; nhưng trong những giây phút quan trọng, thì hãy xử dụng mọi kiến thức, mọi khả năng của bạn. Câu tục ngữ nói rằng một kẻ thông thái phải trông như người ngu và một vị thánh phải trông như một người thường, là vậy. Nếu trong lòng bạn thực tâm khiêm tốn, thì tự nó nó sẽ phản ánh lên đôi mắt bạn.

Nếu bạn có một trái tim đầy tình thương mến nó khiến cho bạn cười thật là thành thực khi nghe một người nào kể một câu pha trò mà không lấy gì buồn cười mấy, hoặc nó phản ánh lên cái nhìn của người cha ngắm con mình đang chơi đùa, hoặc trong cái nhìn xa vắng của một người tình nhớ đến người mình yêu, thì đôi mắt bạn sẽ hiền từ. Những người như thế sẽ không bao giờ nghĩ rằng mình bị lừa dối cả. Dù rằng sự lừa dối thì làm cho bất cứ ai sẽ cáu giận, nhưngnếu ta biết rằng đó quả là một sự lừa dối, ta vẫn giữ bình tĩnh. Cuối cùng, thì người lừa dối ta sẽ nhìn ra và ta sẽ vô tình dẫn người đó vào con đường tốt. Bất cứ ai cũng có thể thổ lộ tất cả tâm tình của mình trước một người đầy tình thương yêu. Nhưng nếu ta quá nghiêm khắc, thì lãnh đạo người khác rất khó. Thường thường ta gặp nhiều người lúc nói chuyện không nhìn thẳng vào mắt người đối thoại, mà lại cúi gầm mặt xuống. Đó không phải là những người bình tĩnh ; trong lòng họ chắc phải có điều gì u uẩn. Ta phải học cách nhìn thẳng vào mắt người nói chuyện với ta. Ngược lại, những người có thói quen nhìn chòng chọc vào mắt kẻ khác thì phải đừng làm như vậy nữa. Ý muốn dò xét trái tim người khác là một thái độ con nít, chứ không phải của một người trưởng thành. Nếu tâm hồn bạn trong sáng, thì chẳng cần nhìn chòng chọc, nó cũng sẽ phản chiếu lên đôi mắt bạn, bởi đôi mắt là tấm gương của tâm hồn.

Nếu vô tình mà bạn không thể nhìn thẳng vào mắt một người mà ta đang đối thoại với, thì hãy nhìn vào khoảng chung quanh mũi người đó, và người đó sẽ cũng cảm thấy là bạn đang chú ý nghe.

Dù rằng hăng hái tập luyện, tiến bộ về kỹ thuật và sức mạnh tăng cường rất là quan trọng trong Hiệp Khí Đạo, nhưng chúng vẫn chưa đủ. Bạn phải có được cái *tinh thần Hiệp Khí Đạo.* Bạn phải biết cách hiền từ và dễ dàng với kẻ khác, và phải có đôi mắt yêu thương và giọng nói đầm ấm, chứng tỏ là bạn có nhiều

sinh khí và vui vẻ.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 15

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

NGUYÊN LÝ BẤT PHÂN TRANH

Tất cả mọi kỹ thuật Hiệp Khí Đạo bắt đầu và chấm dứt ở nguyên lý bất phân tranh.

Vũ trụ là một mối tuyệt đối, và ta chẳng có lý do gì để chống đối lại nó. Chiến chinh sở dĩ mà xuất hiện là bởi vì cái ý tưởng về nhị nguyên thành hình. Người ta quan niệm vũ trụ trong ánh sáng của những ý niệm về nhị nguyên như : hoạt động và bất động (bình tĩnh), hợp và tan, co và giãn, nối và đứt v.v... Bị giam hãm trong cái thế giới nhị nguyên, ta đã rơi vào một thái độ cho rằng đấu tranh là lẽ thường, rằng đây quả thực là một thế giới của luật rừng. Ta đã quên đi mất cái hình thể đích thực của vũ trụ, và ta sẽ chỉ có thể tìm lại thấy nó khi ta đã bước vào thế giới của tuyệt đối. Cái tinh thần căn bản của vũ trụ là nguyên tắc bất phân tranh đó vậy.

Vì ngày nay nhiều người thấy đây là một điều khó hiểu, nên chúng tôi phải phát biểu nó ra trong những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo thực sự. Một kẻ đã thực sự theo Hiệp Khí Đạo đã học được qua, những kinh nghiệm về thể xác, rằng đó là một nguyên tắc đúng đắn và mạnh mẽ đến dường nào. Mặc dù lúc đầu ngay khi đã tập luyện rồi, thì người nào lớn hơn và mạnh hơn bao giờ cũng có phần lợi, nhưng đó không có nghĩa là nguyên lý bất phân tranh là sai lầm. Nó chỉ chứng tỏ rằng cái người bị thua đó đã chưa vượt tới cái nguyên lý đó ; hắn còn chưa trưởng thành. Một khi đã thực sự thấm nhuần cái nguyên lý đó, thì sức mạnh và

cân nặng sẽ không còn quan hệ nữa.

Chẳng hạn, sức mạnh và cân nặng sẽ quan trọng nếu, khi một đối thủ tấn công, bạn nhận lãnh cái sức mạnh của quả đấm đó trong một trạng thái như là xô đụng (như hai chiếc xe hơi húc đầu vào nhau). Tuy nhiên, nếu bạn gạt được quả đấm sang một bên, thì chính người đối thủ sẽ phải áp phục cái sức mạnh hắn đã tạo ra. Nếu bạn cố sức xô ngã một người bạn không ưa thích, thì thế nào cũng sinh ra ẩu đả, nhưng bởi vì tinh thần điều khiển thể xác, cho nên nếu bạn làm thế nào điều động được tinh thần hắn tới một điểm nào bạn đã lựa chọn, thì thể xác hắn cũng sẽ rất ngoan ngoãn theo tới chỗ tinh thần hắn dẫn đi. Dù sao, trong trường hợp như thế, sự thực bạn đã làm cho hắn đi theo con đường hắn muốn và quay sang hướng mà hắn muốn quay sang.

Ta có thể tránh mọi vụ cãi lộn ngay cả khi một đối thủ tấn công ta. Trong đời sống hằng ngày ta phải biết cách bình tĩnh, ở mọi trường hợp, ở mọi nơi, và tuyệt đối tránh cái tư tưởng về chiến đấu trong tâm ta.

Ngày nay có rất nhiều người có cảm tưởng rằng không thể sống được nếu không tranh đấu. Cũng có nhiều người chẳng khi nào chịu nhượng bộ, bao giờ cũng muốn thắng, muốn lên cao, cho dù phải áp bức kẻ khác. Lẽ dĩ nhiên, tình trạng sẽ trở nên vô cùng khó khăn nếu đây là những người ngồi chung với nhau để bàn về hòa bình thế giới. Con đường duy nhất để tiến tới hòa bình và đồng tình giữa người và người là mỗi một cá nhân phải quay về với cái tinh thần căn bản của vũ trụ và thông hiểu cái nghĩa của nguyên lý bất phân tranh.

Theo điều tin tưởng thông thường, thì nguyên lý bất phân tranh có nghĩa là ta phải đồng ý với bất cứ ai nói điều gì, là ta không được chống cự lại nếu có người đánh người ta. Sự thực không phải như thế.

Nguyên bất phân tranh đòi hỏi một tinh thần mạnh mẽ nhất và trong thể xác và tinh thần phải hoàn toàn có *khí* dương để giúp ta khỏi phải nhận lãnh cho dù một chút *khí* sai lầm của đối thủ ta.

Tình trạng đó giống như tình trạng của một dòng nước suối trong vắt và nổi bọt từ dưới đáy một cái ao lên trên mặt nước, thế nào cho không một giọt nước đục nào của nước ao vẩn vào dòng suối trong vắt đó. Khi bạn có đầy *khí* dương và truyền phát nó đi,thì không một chút *khí* của người nào chung quanh bạn có thể lọt vào thân thể bạn được. Cũng như nếu dòng suối ngừng chảy dù chỉ trong một phút, thì tất cả nước đục của ao sẽ tràn vào và làm vẩn đục dòng

nước trong đó, nếu bạn rút khícủa bạn vào, cho dù chỉ một chút, thì tất cả khí của mọi người chung quanh bạn sẽ đồng thời tấn công bạn ngay. Nguyên lý bất phân tranh đòi hỏi một tinh thần mạnh mẽ chứa đầy *khí* và luôn luôn phóng *khí* trở lại vũ trụ, một tinh thần mà *khí* của nó luôn luôn hòa hợp với *khí* của vũ trụ. Con đường bất phân tranh khiến cho bạn vượt qua được mọi trở ngại mà không một tổn thương tinh thần nào, cười qua được mọi lời dèm pha, và gạt đi được mọi tấn công mà chính bạn không phải chịu nhận một cú đấm nào hết.

Những kẻ yếu đuối, hay khóc lóc, than van, chẳng chống cự ai, chẳng dám nói lại ai khi người ta nói điều không tốt về mình, và cảm thấy yên ổn nếu mình không chống lại ai, thì không phải thuộc thành phần những kẻ thấm nhuần nguyên lý bất phân tranh.

Đem nhốt mọi lời nói và hành động của đối thủ bạn vào trong lòng bạn, thì đó không phải là sự bất phân tranh thực sự : đó là sự chịu đựng. Cho dù miệng bạn không nói ra, nhưng trong lòng bạn rất là đau đớn, và đang sôi sục muốn trả thù. Đó cũng là một hình thức tranh đấu. Cái bất phân tranh mà chúng ta đang nói tới chỉ thành hình nếu ta không ôm ấp một mối căm thù nào với đối thủ ta, nhưng, với một lòng khoan dung lớn như biển cả nó thâu nhận được mọi con sông, ta vẫn giữ được một sự bình tĩnh yên ổn trong tâm hồn. Một nhân viên của hãng nọ bắt đầu học Hiệp Khí Đạo và một ngày kia tới tôi đề nhờ giải quyết hộ một vấn đề. Anh ta nói rằng anh ta thường có những ý kiến trái ngược với ông giám đốc hãng và thường thường những mâu thuẫn đó bao giờ cũng dẫn tới sự cải vã với nhau. Anh ta cũng nói thêm là ông chủ hãng rất là bướng bỉnh, và anh ta thì hay nóng tính. Dù rằng anh ta biết cãi nhau là vô ích, nhưng không làm sao đặng. Hễ ai nói gì xấu là anh ta nổi sung lên ngay. Anh ta muốn tìm xem có cách nào để giải quyết vấn đề đó. Tôi hỏi anh ta rằng đã thấm nhuần nguyên tắc bất phân tranh chưa, thì anh ta trả lời rằng đã. Tôi bèn nói :

– Như vậy thì quá dễ. Khi nào cóai nói gì xấu về anh, thì anh hãy giữ cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, phóng *khí* ra, và đừng để ý gì đến lời nói đó.

Nếu làm được như vậy, thì tất cả những điều mà hắn nói xấu về anh sẽ tự nhiên quay ngược trở lại hắn. Tỷ dụ, nếu ông chủ anh bảo anh là một người ngu, và nếu anh không để ý đến lời nói đó, thì nó sẽ quay trở về người đã nói nó ra, và người đó sự thực đã nói rằng chính hắn là người ngu. Rồi anh sẽ cười lớn lên, và đồng ý với ông chủ anh, nói rằng : « Tôi là thằng ngu, phải không ? ». Anh cứ

thử nghĩ như thế, rồi ngắm nét mặt người kia mà xem : ông ta sẽ hết sức giận dữ, nom đến thật tức cười.

Anh học trò của tôi nghe lời khuyên của tôi và bắt đầu áp dụng nó ngay. Cho dù ông chủ anh ta cáu giận đến mấy đi nữa, anh ta cũng chỉ cười và nói : « Vâng, đúng thế, đúng thế ». Cho đến khi ông chủ đó phải bỏ đi nơi khác,nói rằng nói chuyện với anh ta lại càng đâm ra cáihơn.

Ta thấy ngay rằng khi nhìn thấy người đối thoại với mình mặt tươi như hoa thì sự cáu giận côđơn của anh thực là ngu xuẩn và vô ích. Hay là dọa dẫm cũng thế. Nếu người nào bị dọa cứ cười cợt như không, thì người dọa sẽ lại trở thành sợ hãi, chứ không phải người bị dọa.

Hai hay ba ngày sau, ông chủ đến gặp người học trò của tôi và hỏi « Chắc là có chuyện gì đây phải không ? » Hình như hồi này anh học thêm được cái gì hay lắm đây ? » Anh học trò của tôi bèn cắt nghĩa mọi chuyện cho ông ta nghe, thì ông chủ bèn nói rằng cãi nhau thực là vô ích, và từ đó trở đi hai người không còn cãi nhau nữa.

Thường thường sau khi cãi nhau, hai người bạn thường nghĩ trong lòng : « Nó có lỗi, nó phải xin lỗi mình trước. Mình sẽ không cần xin lỗi ». Ta thường nói rằng ngay đến kẻ cắp cũng có công lý và trong trường hợp cãi nhau, phải có một người phải và một người trái. Nếu cả hai cùng phải cả, thì chẳng có lý do gì để cãi nhau nữa cả.

Phải công nhận rằng ta cũng đã có lần nóng tính và cãi nhau, chẳng kể đến lý do nào hết, nhưng khi chuyện đã xảy ra thì chẳng thể làm gì hơn được nữa, mà chỉ còn cách duytrì ngay lấy cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, làm cho *khí* bạn bình tĩnh trở lại, mở rộng tấm lòng khoan dung của anh ra, và ý thức ngay về những điểm xấu của mình. Tìm thấy những lỗi lầm của người thì dễ, nhưng chính mình lại khó tìm thấy những lỗi lầm của mình, nhất là khi đã nổi nóng lên. Những lúc như thế ta lại thường không cố xem xem mình kém ở điểm nào, mà chỉ cãi nhau để cùng bới xấu nhau. Giá mà ta cứ tự xét xem ta đã lầm lẫn ở chỗ nào, thì đã chẳng xảy ra xích mích. Vì lẽ đó, trước khi một vụ xích mích hay ẩu đả kịp xảy ra, thì ta hãy nên xét phần lỗi của ta trước, và nếu có lỗi, ta hãy nên xin lỗi đối thủ của ta. Ít nhất ta hãy sẵn sàng tha thứ người bạn đồng hành đó trước, và như thế ta sẽ tiến bộ hơn hẳn một bực rồi. Những vụ ẩu đả xảy ra bởi lẽ cả hai bên đều đứng trên cùng một nấc.

Trong trường hợp bà mẹ và đứa con, thì bà mẹ luôn luôn tha thứ cho người con bởi lẽ bà đứng ở một bậc cao hơn nó. Không thể nào còn xích mạch hay cãi cọ giữa hai bên được. Trước hết hãy ôm người bạn đồng hành đó vào lòng bạn và tha thứ hắn trước tiên, thì hắn sẽ cảm thấy bối rối ngay và nhận ra điều lỗi của mình. Hắn sẽ cảm thấy mắc cỡ là đã thấp hơn ta một bậc.

Một khi đã hiểu được cái giá trị của lời tạ lỗi, thì cũng đừng nên đi quá đến cái độ lố bịch là cãi nhau để giành phần lỗi về mình. Lối đi ngắn nhất để giải quyết vấn đề là phải rộng lượng và khoan hồng trước khi sự cãi nhau xảy ra. Bởi vì muốn cãi nhau được thì phải có hai người, cho nên nếu bạn không muốn là một trong hai người đó thì đâu có chuyện cãi nhau được !

Có nhiều người thích kể chuyện đánh nhau, cãi nhau, nhưng tôi luôn luôn quở tráchhọ là tại sao họ lại thích kể như vậy. Tôi hỏi họ là họ không có việc nào khác để làmhay sao.

Một quy luật về binh bị ngày xưa nói rằng có ba lối để thắng trận :

1. Thắng trận sau khi giao tranh.
2. Giao tranh sau khi thắng trận.
3. Thắng trận mà không cần giao tranh.

Lối thứ nhất là lối thông thường và lối thấp nhất. Phương pháp thứ hai nói rằng phải hoàn toàn sửa soạn mọi điều kiện cần để thắng, là phương pháp « chắc ăn » và nó ở mức trung gian.

Còn lối thắng cao thủ nhất, thắng mà không giao tranh lại là lối yên ổn hơn cả« chắc ăn » hơn cả, bởi lẽ nếu không có giao tranh thì đâu có dịp để mà thua được ! Trong phương pháp này ta buộc đối thủ ta phải khuất phục và làm cho hắn theo cái lối do ta vạch ra. Hiệp Khí Đạo theo con đường này. Nếu ta có thắng, thì ta phải thắng bằng một lối cao thủ nhất. Chính vì lẽ rằng ta chẳng việc gì phải chọn một lối thắng kém nhất, nghĩa là thắng sau khi giao tranh, cho nên tôi mới thường quở trách những người thích kể truyện đánh nhau.

Được phép xử dụng những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo trong ba trường hợp dưới đây :

1. Khi mạng sống của bạn đang lâm vào thế hiểm nghèo,
2. Khi một kẻ khác đang gặp hiểm nghèo,
3. Khi một hay hai người phá rối số đông.

Trường hợp thứ nhất chỉ thuần là trường hợp tự vệ, cho nên phải xử dụng

những kỹ thuật thực đúng. Trường hợp thứ hai là một bổn phận, nếu không ra tay thì ta sẽ là một người hèn. Trường hợp thứ ba là trường hợp mà không ai có thể hạ nổi những kẻ phá rối và ta phải dùng đến võ thuật để bảo vệ đa số trong xã hội. Chúng tôi không bảo là trong những trường hợp đó, ta luôn luôn phải dùng đến võ thuật Hiệp Khí Đạo, là đúng đâu. Chúng tôi chỉ nói rằng sau khi đã tìm đủ mọi giải pháp ôn hòa để giải quyết mà không làm sao được, thì ta mới dùng đến võ.

Tôi nhớ đến một cặp vợ chồng luôn luôn ẩu đả nhau đến độ sắp sửa phải ly dị nhau. Bởi lẽ người chồng có học Hiệp Khí Đạo, nên một số bạn bè của anh ta đến tôi hỏi phải làm gì để khuyên nhủ họ.

Sau khi nghe hai bên phân trần, tôi thấy cả người vợ lẫn người chồng chẳng ai nói là mình có lỗi, mà chỉ than là người kia mới là có lỗi. Người vợ chẳng chịu thua ; cứ người chồng nói một tiếng thì chị ta nói đến ba tiếng. Chẳng có gì khó bằng việc hòa giải vợ chồng cãi nhau. Nói gì ta cũng chẳng thể làm cho một trong hai bên tin ta được.

Nếu người đứng ra hòa giải mà nói lầm điều gì, khi cặp vợ chồng đã làm lành với nhau rồi, thì họ sẽ trách người đó ngay. Tuy thế, tôi đã quyết tâm và bảo người chồng rằng anh ta có lỗi, thì anh chàng vô cùng bất mãn và chị vợ thì vô cùng đắc chí.

Tôi nói rằng bởi lẽ người vợ không học Hiệp Khí Đạo cho nên chị ta không thể biết được thế nào là cáiđiểm duy nhất nơi bụng dưới, và do đó chẳng thể kiềm chế sự cáu giận cả. Anh chồng, trái lại, đã học Hiệp Khí Đạo mà lại không áp dụng những điều theo đã học. Tôi nói với anh ta :

– Anh phải nhớ rằng, bất cứ chuyện gì xẩy ra, bất cứ vợ anh nói gì, đây là lúc anh phải tập cái *điểm duy nhất,* không những chỉ để anh đừng nổi cáu, mà còn để làm thêm được nhiều tiến bộ.

Nếu anh chỉ tập cái điểm duy nhất nơi bụng dưới ở phòng tập mà thôi, và khi về đến nhà thì lại bỏ mất nó đi, thì anh đã uổng công vô ích.

Rồi tôi hỏi anh ta xem có chịu nghe lời tôi không, thì anh chàng cuối cùng bảo đồng ý, anh ta sẽ thử như vậy kể từ ngày hôm đó.

Rồi tôi quay sang khuyên nhủ người vợ, chỉ cho chị ta một vài thí dụ, và cố khuyên chị ta học được cách duy trì cái điểm duynhất nơi bụng dưới.

Tôi nói :

– Tôi biết rằng chị bất mãn với anh về nhiều chuyện lắm, nhưng chị thấy không, anh ấy cũng đã đồng ý muốn hết sức thay đổi tính tình đấy chứ. Anh ấy thiếu kinh nghiệm, và dễ quên, nhưng tại sao chị không giúp anh một tay ?
Người vợ đồng ý, và chỉ một tháng đôi vợ chồng lại vui vẻ với nhau như cũ.
Khi một cặp vợ chồng son lấynhau vì yêu nhau thì mọi chuyện đều tốt lành cả, nhưng chỉ cần một mối bất mãn, trên căn bản thuyết nói rằng âm lại sinh ra âm, là cái bé lại xé ra to, cho đến khi hai bên không còn thể làm lành với nhau được nữa.
Thay vì cứ mỗi khi tan sở về nhà mỗi chiều nghĩ rằng : « Bây giờ lại về nhà nghe vợ càu nhàu đây » thì người chồng nên đi về nhà, ngừng trước cửa và nhớ đến cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, và bước vào nhà, gọi to lên : « Anh về nhà rồi đây ! » Người vợ thấy đây là lúc phải hợp tác, bèn chạy vội ra cửa, vừa cười vừa nói : « Anh về em mừng quá! » Nếu sau khi đã rót gì cho chồng uống, người vợ nói vài câu và phải kiên nhẫn chờ đợi, nhưng nếu nàng không giữ im lặng được, thì nàng nên nói chuyện gì thật là vui vẻ. Người chồng cảm thấy khỏe lên, luôn luôn nói dịu dàng với vợ, và cố giúp nàng trong công việc của nàng. Tình yêu hai người lại nở thêm ra, cả hai đều giúp nhau đổi *khí* của mình cho nó thành ra dương, và bởi lẽ dương lại càng sinh thêm dương, cho nên chẳng bao lâu hai người lại gần gũi với nhau như khi vừa cưới. Về sau người vợ cũng theo học Hiệp Khí Đạo để theo được như chồng. Được và thua trong đời sống phu thê thì chẳng có nghĩa gì cả, mà vợ chồng phải hiểu nhau, giúp đỡ nhau để cho cuộc đời thêm hạnh phúc.
Dù rằng thí dụ trên đây chỉ lấy từ đời sống hằng ngày, nhưng nó giúp ta luôn luôn nhớ rằng có cách để tránh xô xát, ẩu đả nhau. Bao giờ cũng có cách để sống chung hòa bình và trong tinh thần hợp tác. Nếu trong lòng ta lúc nào cũng nghĩ đến giao tranh, thì bạn ta rồi sẽ trở nên thù. Nếu trong lòng ta không có chuyện giao tranh, thì ta sẽ chẳng có thù và chẳng có đồng minh, bởi lẽ tất cả chúng ta là anh em, sinh ra từ cùng một nguồn *khí* vũ trụ. Tập luyện và nắm chắc được cái ý nghĩa của nguyên tắc bất phân tranh là một điều tối hệ trọng.
Dù rằng những môn thể tháo thông thườnghay được khuyến khích, được tiến bộ và được nhiều người thích vì hay có những trận giao đấu, nhưng Hiệp Khí Đạo không cổ xúy sự giao đấu bởi lẽ, không như thể tháo, Hiệp Khí Đạo theo con

đường của vũ trụ và chỉ có mục đích duy nhất là làm cho nhân loại càng ngày càng hoàn hảo hơn. Có lẽ ta nên cắt nghĩa tại sao Hiệp Khí Đạo lại cấm giao đấu.

Trước hết, Hiệp Khí Đạo là một môn có mục đích thấm nhuần cái ẩn nghĩa của nguyên lý bất giao tranh. Trong những cuộc giao đấu thì tất nhiên phải có kẻ thắng, mà thắng tự nó đã có nghĩa là trong lòng đầy tư tưởng giao tranh rồi. Nếu bạn hết sức cố gắng để thắng, thì cái đólà một cái hay trong tinh thần thể tháo của bạn, nhưng với một dục vọng thắng trận luôn luôn hừng cháy trong tâm can bạn, thì bạn dần dần sẽ tới một tâm lý theo đó bất cứ phương tiện nào cũng tốt cả nếu nó giúp cho bạn thắng được. Thái độ đó rất là có hại cho con người bạn.

Bởi lẽ những kỹ thuật chân thực của Hiệp Khí Đạo được dựa trên một sự thấu hiểu tường tận về lý thuyết bất giao tranh, cho nên nếu bạn không nắm vững được lý thuyết đó, bạn sẽ không thể theo đúng những kỹ thuật đó. Vì lý do nầy mà mọi cuộc giao đấu đều bị cấm tuyệt. Người nào thích giao đấu, tranh đua, thì hãy thử giao đấu với chính mình xem ra sao. Thí dụ, người nào nóng tính có thể tự nhủ : hôm nay ta nhất định khòng nổi cáu nữa. Nếu trong suốt ngày hôm đó anh ta không nổi cáu một lần, thì hắn đã thắng ; nếu không, thì là hắn thua. Nếu ta tiến bộ được mà không gây phiền hà cho ai và không thù oán ai thì ta sẽ tới được một trình độ mà ta luôn luôn thắng. Đó mới là thật sự thắng trận.

Nếu ta không thắng được chính ta, thì dù cho có thắng được người, ta cũng vẫn chẳng làm được gì ngoài sự thỏa mãn tính kiêu căng và tự phụ của ta mà thôi. Trái lại nếu ta thắng được ta, thì ta chẳng cần thắng người nào khác nữa. Mọi người sẽ vui lòng theo ta. Một sự thắng trận tương đối thì mỏng manh, nhưng một sự thắng trận với chính ta mới là tuyệt đối.

Cái lý do thứ hai đó có thể áp dụng được trong mọi trường hợp, nhưng đối với Hiệp Khí Đạo thì cái điều chống lại sự tự kiêu lại là một điều tối ư quan trọng. Một khi đã tự mãn thì mọi cửa ngõ dẫn tới chân lý đều đóng kín mịt. Người nào nói « Cái đó đối với tôi là đủ lắm rồi, tốt lắm rồi », thì đã mất mọi ý muốn học tập và tiến tới. Nếu ta nói với vũ trụ là « Tôi đã làm cái gì tôi cần thôi », tức là đã đi ngược với thiên nhiên. Một khi ta đã đi trên con đường của vũ trụ, thì nó sẽ trở nên sâu hơn, rộng hơn. Một kẻ chưa trưởng thành vô ý nhảy vào một cuộc giao tranh rồi thắng được thì rồi sẽ tự kiêu, tự mãn. Trái lại, đứng trên

quan điểm của vũ trụ, thì những cái được, thua cá nhân đó không hơn gì một gợn sóng nhỏ trên mặt đại dương. Điều quan trọng là phải gạt bỏ mọi điều tầm thường đó ra khỏi tâm hồn ta, phải nhìn thẳng vào vũ trụ, và hãy hết sức nỗ lực để làm cho mình hoàn hảo.

Trong mọi môn thể tháo và trong mọi vũ nghệ, thì giao đấu đòi hỏi phải có qui luật, nhất là trong những môn vũ nghệ mà đôi khi mạng người có thể bị nguy hiểm. Cái mục đích tiên khởi của thể tháo là tranh tài phù hợp với qui luật và thụ hưởng sự thắng hay bại. Trong trường hợp đó và trong những môn vũ nghệ coi như thể tháo, thì cái đó không sao. Tuy nhiên cái mục đích của vũ nghệ đích thực lại khác hẳn, nghĩa là trong sự tấn công hay bảo vệ ta luôn luôn phải giả thử là có một sự nguy hiểm nào đó. Bất cứ đối thủ của ta làm gì, than phiền là vô ích. Ta phải hành động theo đó. Bởi lẽ mạng sống của ta đang bị đe dọa, ta phải sẵn sàng cả về phần thể xác lẫn phần tinh thần.

Nếu ta luôn luôn tập luyện theo những qui luật đã định, thì dù ta không ý thức được, những qui luật đó thấm nhuần vào tiềm thức của ta và chúng sẽ hiện lên khi nào ta gặp phải một trường hợp hiểm nghèo. Ta sẽ vô tình bị thua nếu ta dựa vào nhưng qui luật mà không kẻ tấn công nào có thể theo được.

Có một câu chuyện kể rằng một người trẻ tuổi kia khi tập luyện thường hay nắm lấy tay áo của đối thủ mình, có lần bị một người thực sự tấn công hắn, và hắn cũng làm y như thế. Ngay lúc đó đối thủ của hắn liền chọc dao thẳng vào bụng hắn. Lẽ dĩ nhiên ta phải luôn luôn giả thử rằng, trong một trường hợp ngoài đời, đối thủ của ta có thể có dao, bởi lẽ những tập quán của ta sẽ tự chúng hoạt động trong những trường hợp ngoài đời.

Trong Hiệp Khí Đạo ta phải tưởng tượng ra tất cả mọi cách mà đối phương ta có thể tấn công ta và phải tập đi tập lại cách chống đỡ những cuộc tấn công đó theo những nguyên tắc của vũ trụ. Ta thấm nhuần cách đó vào tiềm thức ta và tập luyện để có thể hành động một cách theo bản năng cho dù trong một cuộc tấn công bất ngờ.

Nếu bạn giữ được cái điểm duy nhất noibụng dưới và hợp nhất tinh thần và thể xác bạn như mặt hồ êm ả phản chiếu ánh trăng hoặc một cánh chim bay nhưng không hề giữ lại một di tích nào khi ánh trăng hoặc cánh chim đã qua, nhưng đồng thời vẫn sẵn sàng bắt được cho dù một ngọn gió thoáng qua, thì không những bạn có thể đỡ được bất cứ một chuyển động nào của đối phương, mà còn

có thể phản chiếu rất đúng cái điệu của bất cứ chuyển động nào chung quanh bạn. Môn Hiệp Khí Đạo có đối tượng huấn luyện cho trạng thái tinh thần đó và những kỹ thuật đúng đường. Không tài nào mà vượt tới được cái trạïng thái tinh thần đó nếu quanh năm bạn chỉ làm phiền tinh thần bạn với những tranh đua, giao đấu. Đó là lý do thứ ba tại sao chúng tôi cấm tuyệt mọi cuộc giao đấu, đua tài, trong Hiệp Khí Đạo.

Những người giỏi về kỹ thuật và khỏe mạnh trong phòng tập không phải luôn luôn có ích trong những trường hợp hiểm nghèo thực sự. Cũng giống hệt như người mặc dù thông minh nhưng đến lúc nào thật quan trọng lại chẳng nghĩ được một tư tưởng nào. Chúng tôi biết chuyện một người, luôn luôn can đảm trong khi hiểm nghèo, một lần bỗng nhiên gặp phải một đối thủ, thì trở nên bị tê liệt toàn thân lúc trông thấy thanh gươm sáng loáng của đối thủ trước mặt mình. May sao, tên đối thủ đó cũng giật mình và cũng không thể cử động gì được.

Người đó sau một hồi khó khăn lắm mới hạ nổi tên đối thủ đó. Những người trong thường ngày không huấn luyện tinh thần mình thì thường có những phản ứng như vậy trong trường hợp quan trọng.

Người ta chỉ có ích trong những trường hợp quan trọng như thế nếu hắn học tập những nguyên tắc của vũ trụ trong đời sống hằng ngày và có một cái nhìn vững chắc về thế giới và một tinh thần tuyệt đối không ai lay chuyển nổi.

Vì phần đông mọi người đều chỉ thích chuyện được thua, cho nên nhiều vũ nghệ càng ngày càng trở nên giống những môn thể tháo. Hiệp Khí Đạo, không muốn đi theo cái trào lưu đó, muốn mãi mãi là một vũ nghệ đúng với tên của nó. Chúng tôi nhường vấn đề được, thua, lại cho những người nào thích nó. Con người chọn Hiệp Khí Đạo chỉ thích một cuộc thắng trận đích thực, bằng cách thấu hiểu nguyên lý bất giao tranh, và bằng cách luôn luôn làm cho mình mỗi ngày một hoàn hảo hơn. Nếu ta truyền bá cái tinh thần bất giao tranh đó ra ngoài đời, nó có thể trở thành một cột trụ cho nền hòa bình thế giới.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 16

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

SỰ HỢP NHẤT GIỮA BÌNH TĨNH VÀ HOẠT ĐỘNG

Tưởng rằng bình tĩnh và hoạt động là hai thái cực, cho nên nhiều người có thể cho rằng sự hợp nhất giữa hai yếu tố đó là một ý tưởng lạ đời.

Tuy nhiên, đến cuối cùng rồi chúng cũng hợp nhất được. Mọi kỹ thuật Hiệp Khí Đạo đích thực đòi hỏi nhưng người theo chúng phải ở được trong một trạng thái hợp nhất giữa bình tĩnh và hoạt động.

Trong những môn về bất động ta có thể kể ra môn Thiền (tham thiền nhập định), phương pháp hô hấp, ngồi thật yên lặng và cầu nguyện. Trong những môn về hoạt động, lẽ dĩ nhiên, ta có các vũ nghệ và thể tháo, và công việc bằng chân tay. Những kẻ chỉ theo những môn bất động rất dễ có thói quen chỉ kính phục sự bình tĩnh và rồi tới một trạng thái mà sự bình tĩnh làm mình hại. Trái lại, những kẻ chỉ tập luyện những môn hoạt động chỉ bái phục có hoạt động và rất dễ hay náo động.

Dù rằng trong ngôn ngữ ta phân biệt giữa bình tĩnh và hoạt động, bởi lẽ cả hai yếu tố đó đều từ *khí* hạo nhiên mà ra, nhưng trong căn bản chúng chỉ là một. Một trong hai trạng thái đó đòi hỏi trạng thái kia phải có mặt. Hoạt động trong bình tĩnh và bình tĩnh trong hoạt động có nghĩa rằng một trạng thái hoàn toàn bình tĩnh có ngầm chứa yếu tố hoạt động vô cùng mãnh liệt, và sự hoạt động mãnh liệt đó, tự nó, cũng ngầm chứa một sự bình tĩnh tuyệt đối.

Trong khi ta ngồi hết sức yên lặng thì ta tưởng rằng ta đang ở trong một trạng thái hoàn toàn bình tĩnh, nhưng thực ra ta đang ở trên mặt trái đất đang quay tròn và ta đang di chuyển ởmột tốc độ nhanh vô cùng. Tất cả sự bình tĩnh của ta gồm có cả sự hoạt động đó.

Nhưng con quay mà trẻ con chơi thường có khi quay nhanh đến nỗi như là nó đứng hẳn ở một chỗ. Ta có thể nói rằng cái trạng thái bình tĩnh nhất của nó là

khi nó quay ở một tốc độ lớn nhất. Sự bình tĩnh đích thực nhất phải chứa cái đặc tính của một chuyển động nhanh nhất. Đó là cái nghĩa câu nói hoạt động trong bình tĩnh. Bình tĩnh thật sự không phải là chỉ ngồi yên và để cho ý thức bạn bay bổng chỗ này chỗ khác. Một trạng thái như vậy chỉ làm uổng công ngồi tham thiền nhập định hoặc hô hấp. Nếu bạn thấy đó là một trạng thái mà bạn sắp sửa lâm vào trong khi tập cách bình tĩnh, thì tốt hơn hết là bạn hãy đi ngủ và lấy thêm thực nhiều *khí* của vũ trụ.

Ta phải có thể bất thình lình chuyển động hết sức nhanh mặc dầu bề ngoài ta vẫn hoàn toàn bình tĩnh. Ta vẫn có thể chuyển động hết sức nhanh và mãnh liệt khi ta hết sức bình tĩnh. Ngay cả khi bạn gặp phải thanh gươm trần của đối thủ bạn, bạn vẫn sáng suốt và bình tĩnh như mặt hồ, bạn vẫn có thể trở tay ngay tức khắc. Người nào chỉ thắc mắc về kỹ thuật thì chẳng đáng nhắc đến. Người nào bình tĩnh đến độ đối phương không thể đoán trước được chuyển động tiếp theo của mình mới thực là đáng sợ.

Duy trì một sự bình tĩnh thật sâu xa dù trong một hoạt động hết sức mãnh liệt cũng rất là quan trọng. Như đại dương mà dưới đáy lúc nào cũng yên tĩnh mặc dù trên mặt sóng gió ầm ĩ, và như là trong lòng của một trận cuồng phong, ta phải luôn luôn giữ thật bình tĩnh. Sức mạnh bao giờ cũng do sự bình tĩnh nội tâm mà ra. Vì đó, nếu ta có được sự bình tĩnh đó, thì cho dù ta hoạt động nhanh thế nào, ta cũng không bị thở hổn hển. Người nào chưa có được sự bình tĩnh đó thì sẽ bị thở hổn hển, và rồi chỉ cần hoạt động một chút là chân tay mệt nhoài, mềm hẳn đi. Dù rằng một người thường ngày rất giỏi về kỹ thuật, nhưng nếu lối hô hấp không đều đặn, thì hắn không thể biểu diễn những kỹ thuật đó được. Nếu hắn đứng trước một đối thủ cùng hô hấp không đều đặn như thế thì chẳng sao.

Tuy nhiên nếu hắn vì chống chọi với bốn, năm người, nếu thở không đều, thì hắn sẽ không thể làm gì được hết. Ta phải luôn luôn ý thức được sự quan trọng của sự giữ được bình tĩnh trong khi hoạt động, và điều khiển được cách hô hấp của ta.

Muốn có thể hoạt động trong bình tĩnh và bình tĩnh trong hoạt động được, thì bạn phải chăm chú tất cả tinh thần bạn vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Dù rằng bạn hoạt động hay bình tĩnh, nếu bạn giữ được thể xác và tinh thần bạn được hợp nhất, thì bạn sẽ có thể biết được cái bí quyết hợp nhất bình tĩnh

và hoạt động. Khi tới được trạng thái độ rồi, thì bạn có thể đối phó được với bất cứ điều phức tạp nào trên đời một cách bình thản và đúng đắn.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 17

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

QUI LUẬT CHO NHỮNG NGƯỜI BẮT ĐẦU HỌC

1. Hãy thành thực.

Không những chỉ trong môn Hiệp Khí Đạo mà thôi, mà bất cứ khi nào bạn học môn gì, thì sự thẳng thắn cũng là thiết yếu. Có người đã bị những kinh nghiệm hồi trước của họ, hay bị kiến thức hồi trước của họ làm hỏng, bây giờ không còn thể học tập điều gì mới một cách cởi mở. Những người như thế mắc phải một tật mà chúng ta gọi là thói xấu. Họ phê phán sự việc đơn thuần trên căn bản của cái kinh nghiệm hẹp hòi của họ và nghĩ rằng cái gì hợp với họ là đúng, còn cái gì không hợp với họ là sai. Tiến bộ không ở trên con đường đó.

Giả dụ ta có một ly nước đầy. Nếu ta cứ đổ mãi thêm nước vào ly đó, thì nước sẽ tràn ra, và rồi chỉ còn lại một chút nước trong ly. Nhưng một khi ta đã đổ hết nước đi, thì cái ly lại có thể đựng được đầy nước mới. Nếu đầu bạn chật ních những sự này những việc nọ, thì bất kể bạn học điều hay đến mấy, nó cũng chẳng vô. Thẳng thắn và thành thực là một con đường tốt để bạn ném bỏ những gì vô ích trong đầu bạn đi. Hiệp Khí Đạo là một môn học khiến bạn tiến bộ trong việc di chuyển từ một thế giới ca ngợi thân xác sang một thế giới đặt trọng tâm ở tinh thần, từ một thế giới nhị nguyên sang một thế giới tuyệt đối, và từ một thế giới chiến đấu sang một thế giới hòa bình. Cũng hệt như là ta đi

từ một thế giới âm ba sang một thế giới siêu thanh vậy.
Trong khi học Hiệp Khí Đạo, nếu bạn không xử dụng tất cả mọi sự khiêm tốn của bạn, thì nó sẽ chẳng bao giờ tồn tại với bạn.
Nhiều người quyết tâm rằng họ sẽ chẳng bao giờ tin điều gì ai nói. Có thể họ có cảm tưởng rằng, nếu họ không ngờ vực nghi vấn điều gì hết, thì tất sẽ có người lừa bịp họ. Bất cứ điều gì cũng có thể cắt nghĩa theo một lối tích cực và một lối tiêu cực. Sự ngờ vực thường xuyên chỉ chứng tỏ là ta có những lối giải thích tiêu cực và ta chẳng thể nghĩ tốt ngay cả về những điều tốt.
Tuy nhiên cũng nguy hiểm không kém nếu ta tin bất cứ điều gì ta nghe bởi vì ta chẳng thể biết được lòng dễ tin của ta có thể đưa ta tới đâu. Nhưng dù sao con người mà ngờ vực bất cứ gì trên thế giới này ắt sẽ sống ở đời để hoài nghi cả chính mình nữa.
Một nữ giáo viên nọ tôi gặp ở Hoa Kỳ yêu cầu tôi nói cho cô ta nghe về Hiệp Khí Đạo. Tôi cắt nghĩa cái ý niệm về tinh thần điều động thể xác và nguyên tắc về cánh tay không-thể-bẻ-gãy-nổi. Bởi tôi bảo cô ta lên gân cánh tay thật hết sức, và rồi tôi bẻ cánh tay cô ta. Cô ta nói : « Ông bẻ tay tôi được là vì ông khỏe và tôi yếu. » Tôi trả lời : « Được lắm. Lần này cô đừng lên gân tay, mà chỉ nghĩ thật mạnh, bằng toàn thân cô, rằng sức lực tinh thần của cô đang phóng ra ngàn dặm trước mặt. » Cô ta cũng làm theo lời tôi, nhưng tôi vẫn bẻ được cánh tay cô ta.
Bởi lẽ tôi muốn giảng nghĩa, chứng minh, một sự kiện, cho nên tôi có thể bẻ cánh tay cô ta, nhưng cô giáo nọ nhất định không nghĩ theo lời tôi nói.
Lúc tôi hỏi cô ta là cô ta có thành thực nghĩ cái điều cô ta đang làm không, thì cô ta bảo cô ta có thành thực, nhưng rồi lần nào tôi cũng bẻ được cánh tay cô ta cả. Bởi lẽ không còn thể giảng giải thế nào hơn nữa, tôi bèn yêu cầu một thiếu nữ khác đứng bên giúp chúng tôi. Ban đầu tôi yêu cầu cô này lên gân tay. Cô này làm đúng theo lời tôi yêu cầu và cô giáo nọ bẻ được tay cô này dễ dàng.
Sau tôi yêu cầu cô thiếu nữ mới này để cho cánh tay thoải mái và chú tâm vào sức lực tinh thần của cô đang phóng đi ngàn dặm. Rồi tôi bảo cô giáo nọ thử bẻ cánh tay cô này xem sao, thì cô ta không bẻ được. Cô thiếu nữ thứ hai nói : « Hay thiệt hay ! Tôi hiểu chắc chắn điều ông nói. » Cô giáo nọ thì vẫn quả quyết rằng cô ta không bẻ được cánh tay người thiếu nữ kia là vì người thiếu nữ đó mạnh hơn cô ta, mà sự thực thì cô giáo ta lại lớn gấp hai người thiếu nữ. Tôi

bảo rằng khi người thiếu nữ lên gân tay thì tại sao cô ta lại bẻ được, thì cô giáo đó trả lời, « Tại vì cô ấy cố ý để cho tôi bẻ. » Dù rằng người thiếu nữ kia bảo là không phải như vậy, cô giáo nọ vẫn nhất định không tin. Tôi thấy chẳng cần phải giải thích thêm làm gì nữa. Nếu cuộc đàm thoại được diễn bằng tiếng Nhật, thì có lẽ tôi đã tiếp tục nói thêm cho cô ta hiểu, nhưng tiếng Anh của tôi tồi quá, chẳng thể làm nổi.

Sách Thánh dạy rằng những kẻ nào tin, là những kẻ có hạnh phúc và được Chúa cứu vớt. Những người giống như cô giáo kia chỉ chuốc bất hạnh cho mình mà thôi. Tôi không biết cô ta đã dạy cái môn tâm lý học nào trong lớp học. Ly nước của cô ta đã đầy tràn nước, vì thế chẳng có nước nào có thể đổ thêm vào đặng.

Cô giáo này là một trường hợp hạn hữu, nhưng dù sao đây cũng là một loại người thông thường, nhiều hay ít. Những người thuộc loại này thường làm trở ngại và chậm trễ chính sự tiến bộ của mình. Những điều ta nghĩ và những điều ta hoài nghi thì khác hẳn nhau, nhưng có nhiều người vẫn lẫn lộn hai thứ. Nếu ta tháo đôi kiếng màu của ta ra và nghĩ thẳng, thì ta có thể bảo cho ta biết đâu là đúng, đâu là sai. Học tập nhiều điều là một điều tốt, nhưng thật là ngu dại nếu ta cứ làm trở ngại sự tiến bộ của chúng ta bằng cách cứ lang thang trên ngả đường hoài nghi. Trong Hiệp Khí Đạo, con người thẳng thắn và thành thực tiến bộ càng nhanh hơn là vì lẽ đó.

2. Kiên tâm.

Nếu bạn bắt đầu một việc gì, bạn phải làm cho đến cùng. Nếu bạn làm một điều gì chỉ để giải trí mà thôi, thì bạn có thể làm đây một tí, kia một tí, nhưng một khi đã quyết tâm rằng đây là con đường bạn sẽ theo đuổi, thì bỏ nửa chừng là một điều lầm lẫn. Làm như vậy chỉ tỏ ra rằng ý chí bạn yếu đuối.

Dù rằng, trong một vài trường hợp, có những điều kiện và giới hạn khiến bạn không thể tiếp tục việc bạn đã bắt đầu, nhưng bởi vì Hiệp Khí Đạo diễn ra ngay ở đời sống hằng ngày, và bởi vì lúc nào bạn cũng có thể xác và tinh thần liền kề với bạn, và bạn chẳng còn lý do nào để bỏ dở nó nữa.

Bất cứ bạn quyết tâm học điều gì, dọc đường thế nào bạn cũng gặp phải một vài bức tường đá. Khởi sự một việc gì rồi bỏ nó ngay tức thì, lại là một việc khác hẳn, bởi lẽ trong những trường hợp ấyngười đó không thực tâm muốn đi xa, nhưng đôi khi có người khởi sự thì hết sức thực tâm muốn tiếp tục đi xa nhưng

rồi lại bỏ dở nữa chừng. Tùy người, có người bỏ Hiệp Khi Đạo chỉ sau một hai tháng, có người sau sáu, bảy tháng. Thường thường một người đã theo được một năm thì tiếp tục được khá lâu. Nói khác đi, phải cần một năm mới biết được mùi vị Hiệp Khí Đạo ra làm sao. Người bỏ Hiệp Khí Đạo sau chừng một tháng và than phiền và bình phẩm nó là những người chưa hiểu rõ thế nào là Hiệp Khí Đạo.

Bất chấp quả chuông to lớn đến mấy, nếu ta chỉ cần gõ nhẹ nó, là nó có thể buông ra một tiếng nhỏ. Ta phải hiểu rõ rằng chính là sự yếu đuối của cái gõ chứ chẳng phải lỗi của quả chuông, mà tiếng chuông kêu nhỏ. Cũng như là câu chuyện cổ về mấy người mù và con voi. Mỗi người mù, chẳng thể sờ được toàn thân con vật, đã quyết đoán rằng con voi chính là cái phần mà người ấy sờ được tới. Người sờ chân thì bảo con voi là một cột trụ cao, và người sờ vòi thì bảo con voi như một cái cột sào dài. Từng cá nhân, thì chẳng người mù nào là nói sai, nhưng điều mà mỗi người mô tả con voi thì chẳng hề đúng với sự thực chút nào. Trừ khi ta có thể nhìn thấy toàn thể một vật, ta sẽ chẳng thể hiểu nó ra làm sao.

Gần đây có người tự nhận rằng họ dạy một môn gồm tất cả những điểm tốt của Nhu Đạo, Thái Cực Đạo, Karate, và Hiệp Khí Đạo. Nếu họ thực sự dạy tất cả những điều tốt thì đó là một cái hay, nhưng ta nên luôn luôn nhớ rằng cái họ phô ra thì chẳng khác gì con voi theo sự nhận định của mấy người mù ? Nó chẳng giống con voi thực sự một chút nào. Khảo cứu bất cứ điều gì một cách tường tận thì đâu có dễ, nhất là trong trường hợp Hiệp Khí Đạo, một môn liên quan đến việc nghiên cứu những qui luật của vũ trụ và đem chúng vào thực tế. Ta phải ý thức được rằng Hiệp Khí Đạïo là cái gì ta sẽ tiếp tục suốt đời. Duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới, để mình thoải mái, và bảo toàn *khí* dương là những phần của một cuộc đời dễ chịu và hạnh phúc hợp với thiên nhiên nhất. Bảo trì cái tinh thần Hiệp Khí Đạo là một yếu tố cần trong việc phát triển cá tính của ta, trong việc làm chủ ta trở thành một phần tử ưu tú của xã hội. Tiếp tục nó suốt đời là con đường đúng đểta theo.

Ta cũng đôi khi gặp nhiều trở ngại. Chẳng hạn ta cảm thấy cứng đơ đơ, hoặc ta chán nản. Đôi khi người yếu chí và tự mãn sẽ bỏ cuộc. Thực ra, nếu ta không than vãn hoặc tìm cách biện minh cho ta, mà cứ tiếp tục thực hành nó một cách kiên nhẫn, thì ta có thể vượt qua bất cứ một trở ngại nào. Một khi ta đã đạp đổ

bức tường ngăn chặn con đường của ta rồi, thì nhãn quan của ta sẽ mở rộng ra, sự vật sẽ trở nên thú vị hơn, và ta tiến bộ đều đặn. Khi ta đụng phải một bức tường khác, ta sẽ sẵn sàng để đạp đổ nó nữa, và tiếp tục đi tới. Hãy coi mỗi một trở ngại mới, một cách lạc quan, là một bằng chứng ta đã tiến triển xa ngần ấy. Tục ngữ có câu : ta chỉ tới được đức tin thật sự khi nào đức tin đã thắng được hoài nghi hoài hoài.

3. Khác biệt trong kỹ thuật và phương pháp huấn luyện.

Người mới bắt đầu tập Hiệp Khí Đạo thường hỏi : Tôi phải nghe theo lời ai bây giờ đây ?Kỹ thuật và phương pháp huấn luyện Hiệp Khí Đạo thay đổi tùy theo từng huấn luyện viên và thường làm những người mới học như chúng tôi lẫn đường.

Dưới cùng một mặt trời và cùng một thứ mưa, nhưng cây cỏ thường lớn lên và nảy nở khác nhau tùy theo những đặc tính riêng của chúng. Dù rằng tất cả chúng ta đều theo những nguyên lý cơ bản trong Hiệp Khí Đạo, nhưng tùy theo cá tính từng người mà phương pháp huấn luyện thay đổi, và chính những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo cũng có một khuôn khổ khác biệt. Lẽ tất nhiên, chúng ta chẳng bàn tới những kỹ thuật khác biệt hẳn với những nguyên lý cơ bản trong Hiệp Khí Đạo, nhưng nếu kỹ thuật được hòa hợp với những nguyên lý đó thì ta không cần coi những khác biệt đó là kỳ lạ.

Hiệp Khí Đạo gồm trong những kỹ thuật chúng biểu tỏ cái bản tính của vũ trụ qua toàn thể thân xác con người. Nếu vũ trụ thay đổi với mùa xuân, mùa hạ, mùa thu và mùa đông, thì Hiệp Khí Đạo cũng thế : những kỹ thuật của nó đôi khi nhẹ nhàng như gió mùa xuân, đôi khi lại giá buốt như sương giá mùa thu. Chúng có thể tự do thay đổi với thời gian và không gian. Nói chung, thì người mới học thường bắt đầu tập những kỹ thuật nhẹ nhàng, nhưng rồi dần dần khi hắn trưởng thành trong Hiệp Khí Đạo và khi cơ thể hắn phát triển, thì hắn có thể tới một trình độ có thể tập những kỹ thuật nặng nề hơn. Vì vậy cho nên ông A có thể dạy những kỹ thuật loại mùa xuân, và ông B dạy những kỹ thuật loại mùa thu ; và nếu cả hai đều theo những nguyên lý Hiệp Khí Đạo, thì cả hai đều đúng đường.

Đôi khi chúng tôi thường nói : « Hãy xem người rồi mới giảng giải qui luật ». Nghĩa là phương pháp huấn luyện thay đổi tùy theo kinh nghiệm, tùy theo tuổi tác và cá tính của từng môn sinh. Thường thường, trong việc huấn luyện Hiệp

Khí Đạo, chúng tôi thường thu nhận một số môn sinh hỗn hợp, trẻ, già, nam, nữ, người đã có kinh nghiệm cũng như người mới bắt đầu. Trong những trường hợp như thế thì phương pháp huấn luyện tùy thuộc vào trình độ nào đó mà huấn luyện viên muốn nhấn mạnh. Cũng như rất nhiều ngả đưa lên đỉnh núi, có rất nhiều phương pháp giảng giải đưa tới sự thấu hiểu một kỹ thuật duy nhất. Thí dụ, ông A trong khi giảng về cánh tay không thể bẻ được có thể nói : « Hãy tập trung vào *khí* của bạn cho nó đi qua cánh tay bạn và vươn tới tận cùng vũ trụ » ; trong khi ông B, sau khi giải nghĩa cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và bảo môn sinh giơ tay lên, có thể nói : « Hãy đừng nghĩ đến gì hết cả » Một người thì bảo « nghĩ », một người lại bảo « đừng nghĩ đến gì hết cả ». Lẽ thường thì hai câu nói này hoàn toàn trái ngược nhau, và cả hai A và B có vẻ như lừa gạt người mới bắt đầu học Hiệp Khí Đạo. Tuy nhiên, sự thực thì chẳng có gì là mâu thuẫn ở đâu cả. Cả A lẫn B đều đúng bởi vì phóng *khí* ra và duy trì cái điểm duy nhất nơi bụng dưới là một điều như nhau.

Vì những lẽ đó mà kỹ thuật và phương pháp huấn luyện khác nhau, những người mới tập cần phải nghe điều mà huấn luyện viên thành thực chỉ dẫn. Nếu môn sinh nghe với một sự sáng suốt, hẳn sẽ biết ngay một kỹ thuật nào đó có thích hợp với những nguyên lý Hiệp Khí Đạo hay không. Nếu không, thì hắn không nên học nó. Huấn luyện viên thường có những kinh nghiệm khác nhau và đôi khi hiểu nhầm. Rất ít khi chúng ta gặp phải những loại huấn luyện viên hợm mình và muốn dạy cái nhãn hiệu Hiệp Khí Đạo của riêng họ, nhưng khi người mới bắt đầu học bắt tay vào thực hành, hắn sẽ ý thức được rằng cái gì hợp với nguyên lý, cái gì không hợp.

Học lý thuyết Hiệp Khí Đạo mà thôi thì không đủ. Bởi lẽ bạn phải lặp đi lặp lại bài học cho tới khi nào thể xác và tinh thần bạn được thuần khiết, bất chấp huấn luyện viên nào, cho nên cần phải chăm chú chuyên cần. Nhớ rằng những kẻ chẳng làm gì hết ngoại trừ phê bình Hiệp Khí Đạo thì thường là những người ít tiến triển nhất.

4. Cấp đẳng.

Hiệp Khí Đạo có một hệ thống cấp đẳng, trong đó ai mà chuyên cần học tập sẽ tiến tới, nhưng hệ thống cấp đẳng không tự nó mà có được. Mục đích của nó là kích thích lòng muốn tiến tới và tạo nên lòng tự tin. Nhưng đừng để cho những cấp đẳng lôi cuốn bạn. Chỉ cứ muốn lên một cấp mới mà không đủ sức thì quả

là nhục nhã. Làm như thế chẳng phải là mong muốn tiến triển thực sự, đó chỉ là lòng kiêu căng mà thôi.

Hồi gần đây, khi cái tên Hiệp Khí Đạo bắt đầu lan tràn khắp thế giới, thì những kẻ dạy Hiệp Khí Đạo giả và mua bán cấp đẳng Hiệp Khí Đạo đã biến mất. Những người này bán cấp đẳng với một giá rẻ cốt để làm quảng cáo và lôi cuốn thêm học trò mới. Dùng những nguyên lý vũ trụ để thỏa mãn dục vọng thành công cá nhân thì quả là tồibại, bởi lẽ mục đích của Hiệp Khí Đạo là phát triển cá tính con người. Ta có thể biết đâu là Hiệp Khí Đạo đích thực đâu là Hiệp Khí Đạo giả dối bằng cách xem xem nó có phù hợp với những nguyên lý vũ trụ hay không.

Cá tính phải được cải thiện khi một người tiến từ một cấp đẳng thấp lên một cấp đẳng cao. Tiến bộ một chút trong kỹ thuật mà chẳng tiến bộ chút nào trong việc phát triển cá tính thì đi ngược hẳn với Hiệp Khí Đạo và như vậy chẳng đáng được lên cấp cao hơn. Nếu bạn không lên được cấp cao hơn, thì đừng xét kỹ thuật bạn mà thôi. Phải xem xem cá tính của bạn thiếu kém ở chỗ nào và xem xem trong đòi sống hằng ngày bạn có làm điều gì trái với những qui luật vũ trụ hay không. Lúc nào cũng lẩm bẩm than phiền về sự không được lên cấp mới là một chứng tỏ chưa trưởng thành trong tinh thần.

Nếu cả cá tính bạn lẫn kỹ thuật bạn đều tiến triển, thì dù không mong muốn, người ta sẽ nhận ra giá trị của bạn và cấp đẳng của bạn sẽ được nâng cao. Cần phải nhớ rằng nếu kẻ khác không nhìn ra điều đó mà chỉ có mình bạn ý thức được giá trị của bạn, thì đó là bạn đã tự mãn.

Cho dù bạn có đủ cá tính và kỹ thuật mà vẫn chưa được lên cấp, thì điều đó chẳng đáng làm bạn quan tâm, bởi lẽ trong tim bạn, bạn sẽ làm thanh khiết những qui luật vũ trụ và bạn sẽ có sức mạnh đích thực. Vũ trụ hiểu tất cả chúng ta, và ta chẳng cần kẻ khác biết đến ta hay không.

5. Hãy vừa là môn sinh, vừa là huấn luyện viên.

Sau chót, tôi muốn các bạn hiểu rằng trong khi bạn đang học Hiệp Khí Đạo, thì bạn cũng là đang huấn luyện nó. Mặc dù nếu bạn có đang học nửa chừng một môn gì, những điều hay vô tai này và ra tai kia, thì trong trường hợp nguyên lý hợp nhất thân xác và tinh thần của Hiệp Khí Đạo, một sự nghiêng cổ hay một lối trở ngón tay cũng có thể có một ý nghĩa lớn và tạo nên một sự khác biệt lớn trong tác dụng của một kỹ thuật. Đôi khi, cho dù bạn cố gắng đến mấy bạn

cũng chẳng thể hạ nổi địch thủ của bạn, nhưng một sự thay đổi trong lối bạn xoay cổ hay xoay ngón tay bạn cũng có thể hạ hắn một cách dễ dàng. Dù rằng sự xoay cổ hay ngón tay dễ dàng đến nỗi ta thường chẳng để ý đến nó, nhưng bởi lẽ những sự xoay đó có liên quan mật thiết đến sự xoay hướng của khíphóng ra, cho nên chúng rất là hệ trọng.

Nếu bạn học một điều gì với ý định là chạy về nhà và đem dạy lại cho em bạn hay cho một người nào khác, thì bạn hãy đặc biệt chú ý tới việc nghe lời giảng nghĩa ở phòng tập và phải hoàn toàn làm chủ được điều đó trước đã. Nếu bạn luôn luôn học tập với ý định một ngày kia bạn sẽ phải dạy lại cho người nào khác, thì sự tiên triển của bạn còn nhanh chóng hơn nữa.

Dù rằng Hiệp Khí Đạo là học những qui luật của vũ trụ và đem ứng dụng nó nào thực tế, nhưng đa số mọi người trên thế giới này vẫn không hề biết đến những qui luật đó. Nếu hôm nay bạn học được một trong những qui luật đó, thì ít nhất đã có thêm một người biết được một luật đó rồi, và do đó bạn đã trở thành một ông thầy có đủ tư cách để dạy lại kẻ khác. Nếu hôm nay bạn học được nguyên tắc về cánh tay không thể bẻ được, thì bạn đã có đủ bề thế để dạy nguyên tắc đó lại cho bất cứ ai.

Một khi bạn đã thấm nhuần đến độ bạn có thể áp dụng được những qui luật vũ trụ rồi, thì bạn còn tư cách nào đầy đủ hơn nữa trong việc giảng dạy ở thế giới này ! Nếu như người nào cũng học tập với một ý định sẽ trở nên một kẻ lãnh đạo trong xã hội và có thể đóng góp phần mình vào thế giới, thì thế giới sẽ mỗi ngày một sáng sủa thêm lên và Hiệp Khí Đạo sẽ bành trướng và lan tràn hơn nữa.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương 18

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

VÀI QUI LUẬT CHO HUẤN LUYỆN VIÊN

Học thì dễ hơn dạy. Thật là dễ dàng nếu bạn chỉ giảng một điều gì cho ai mà không cần người đó hiểu điều ấy hay không, nhưng nếu bạn hướng dẫn thực cẩn thận và dạy một cách vô tư với mong ước là học trò của bạn có thể thấu triệt được môn học, mà luôn luôn chú ý tới cá tính và thói quen của từng cá nhân, thì đó chẳng phải là điều dễ. Dạy Hiệp Khí Đạo còn đặc biệt khó khăn nữa, bởi lẽ trong khi dạy nó ta phải nâng con người từ thế giới vật chất lên thế giới tâm linh ; ta phải dạy sự hợp nhất thể xác và tinh thần và dắt môn sinh của ta tới trình độ họ có thể đem ứng dụng những điều ta dạy họ vào trong thực tế. Lẽ tất nhiên là ông thầy phải đã thấu hiểu, đã ứng dụng vào thực tế, và đã phải tin tưởng vào điều ông ta dạy. Nếu ta dạy những qui luật của vũ trụ một cách bừa bãi, cũng thể như người mù dắt người mù, thì chẳng thể nào nói trước được là ta sẽ đi vào con đường lầm lẫn nào. Muốn dạy, ta phải mở tầm mắt ta ra cho rộng và chấp nhận hoàn toàn phần trách nhiệm về điều ta làm.

1. Cùng phát triển.

Đôi khi, trong Hiệp Khí Đạo, ta gặp nhiều người chuyên cần học tập, nhưng họ chỉ quan tâm đến riêng sự tiến triển của họ mà thôi và tỏ vẻ bất mãn khi được yêu cầu hướng dẫn những môn sinh lớp dưới. Lẽ tất nhiên chuyên chú là một điều hay rồi, nhưng nếu chỉ có kỹ thuật là tiến triển, nếu những người với một thái độ vị kỷ có thể với tới một trình độ mà duy chỉ thể xác là tiến triển thôi, thì họ sẽ không thể đạt tới địa hạt tiến triển tinh thần được.

Nguyên lý căn bản trong Hiệp Khí Đạo là yêu thương và bảo vệ muôn loài. Tâm linh chúng ta hợp làm một với tâm linh vũ trụ. Vì lý do đó mà *khí* của ta chảy cùng một dòng với *khí* của vũ trụ. Cái thái độ thây kệ tôi, hay ích kỷ, là một điều ngăn trở cho sự lưu thông của khí, và làm cho ta không thể thực thụ nhận lãnh vào ta những nguyên lý đích thực của vũ trụ. Hơn nữa, sự ích kỷ đưa thẳng tới lòng tự kiêu, mà lòng tự kiêu lại cản trở bước tiến bộ.

Nói chung thì trên thế giới này chẳng có gì là cái « vì người khác » cả. Ta thường rắp tâm làm một điều gì hết sức, hết mình, cho người khác để rồi được họ tri ân, và rồi ta đâm ra cáu kỉnh nếu ta chẳng làm được điều ấy như ta đã định. Mọi việc làm vì người khác sự thực lại làm cho chính ta.

Ta làm những việc ấy phần lớn là để tăng cường đức tính của ta. Dù sao, thì chẳng phải ta là người đã hưởng lợi nhiều nhất trong khi trở nên tốt khi ta nổ lực giúp kẻ khác hay sao ? Người nào, trong Hiệp Khí Đạo, mà học tập nguyên tắc này một cách hết sức chuyên cần và tận tụy dẫn dắt những môn sinh kém hơn mình trên con đường tiến bộ về kỹ thuật và tinh thần, sẽ là người tiến triển xa nhất Những vũ nghệ khác dạy rằng ta sẽ chẳng thêm được sức mạnh nếu ta không luôn luôn tập với những người khỏe hơn ta. Dù rằng Hiệp Khí Đạo cũng dạy rằng điều quan trọng là phải đụng độ với những kẻ khỏe hơn ta và giỏi hơn ta và phải học hỏi ở họ càng nhiều càng tốt, nhưng nó cũng dạy rằng tập như thế không thôi thì không đủ. Hiệp Khí Đạo chủ trương rằng ta phải tự thấu triệt được một điều gì trước đã rồi mới cố gắng dẫn dắt những môn sinh kém ta trên cùng một con đường, trong những giới hạn hiểu biết của ta. Ta tiến bộ bằng cách dạy cho kẻ khác, bởi lẽ dạy đã là một hình thức học rồi. Một kẻ dạy những nguyên lý một cách nghiêm chỉnh phải là người không được làm điều sai. Nếu hắn bảo người khác đừng cáu giận, thì chính hắn phải đừng nổi nóng. Ta phải làm những điều ta khuyên bảo kẻ khác, và trong khi sửa sai người khác thì ta cũng sửa sai chính ta rồi vậy.

Dù rằng rất khó lòng mà dạy được một người chậm hiểu và có quá nhiều tật xấu đến nổi chẳng thể thi hành được đúng những điều ta dạy, nhưng nếu ta luôn luôn để ý đến hắn, và, dựa trên những nguyên lý đúng đường, ta cố dạy hắn ít nhất một điều thôi, thì hắn cũng sẽ phát triển. Đồng thời, người nào dạy cũng sẽ tự làm thêm được nhiều tiến bộ cho mình trong những điều hắn dạy và trong những điểm tinh tế hơn của Hiệp Khí Đạo.

Cố nhiên người học trò sẽ rất biết ơn, nhưng người huấn luyện viên cũng phải biết ơn vì đã có cơ hội để tiến triển và trau dồi cho mình. Khi thật lòng và chuyên cần hướng dẫn kẻ khác, ta làm được thêm tiến bộ trong chính kỹ thuật và cá tính của ta.

Thực là một điều lầm khi ta tin rằng ta chẳng thể đạt tới một địa vị cao hơn người khác nếu ta không đè nén kẻ khác. Tự ta tiến bộ được bằng cách làm cho kẻ khác tiến bộ, thì đó là một điều hay. Con đường của Hiệp Khí Đạo là học với bạn đồng môn của mình, tiến triển với hắn, và giúp đỡ hắn. Chắc chắn đây cũng là một con đường nên theo trong đời nữa.

Đừng nên hà tiện điều *gì* bạn đã học được. Khóa kín những nguyên lý bạn đã

học được của vũ trụ trong trái tim riêng của bạn thì chẳng phải lối để nhận thêm những điều hay khác nữa. Ta phải yêu thương mà đừng tiếc hối. Nếu ta cho đi những điều ta đã học được càng nhiều, thì ta sẽ càng học được thêm nữa. Đừng lo sự cung ứng sẽ cạn mất, vũ trụ vô biên mà.

2. Huấn luyện viên phải khiêm tốn.

Đôi khi có người ngồi trên ghế một huấn luyện viên thường hay nghênh ngang, vênh váo. Sự thực thì chẳng người nào dạy là thấm nhuần được hết mọi những nguyên lý của vũ trụ cả. Có thể là hắn tiến được thêm một bước, nhưng hắn vẫn chỉ là một bạn đồng hành với môn sinh của hắn trên con đường vũ trụ. Dù sao thì người đi trước cũng phải dắt người đi sau.

Người huấn luyện viên nào mà tự coi mình như một kẻ toàn hảo, thì đó là một ảo tưởng thực là khôi hài. Lòng tự kiêu sẽ che mắt của tinh thần và sẽ làm ta thoái bộ chứ không phải tiến bộ. Hãy khiêm tốn, thì rồi những nhóm người trẻ sẽ đề cao bạn. Cho dù một ông thầy lớn giảng giải điều gì, nếu nó sai thì nó vẫn là sai ; cho dù một môn sinh mới biểu diễn món nào, nếu hành động đó đúng thì nó vẫn là đúng. Huấn luyện viên chẳng nên tự phụ tự mãn với tư thế một kẻ lãnh đạo, hắn phải luôn luôn tiến bộ không ngừng. Người nào có một trái tim khiêm tốn, người ấy sẽ trở nên một ông thầy nổi tiếng.

3. Trò là gương của Thầy.

Nếu trò và thầy là những bạn đồng hành trên con đường vũ trụ, thì họ cũng là một tấm gương hai mặt, nghĩa là người họ phản ảnh người kia. Đức tính cũng như ác tính của thầy thì hiện ngay trong trò, và ngược lại. Nếu trò thực tâm học tập, thì thầy sẽ thực tâm dạy dỗ, và cả hai đều cùng trưởng thành và tiến bộ với nhau. Nếu trò vô lễ với thầy hay tỏ vẻ chỉ thích học kỹ thuật mà thôi, thì thầy sẽ biết điều đó, và trò sẽ chẳng thể học được điều gì hay nhất của thầy cả. Cho dù khi thầy hết sức thành tâm dạy dỗ, nhưng người trò có thái độ ấy sẽ chẳng bao giờ học được đến nơi cả.

Một khi bạn đã nhất tâm theo học với một ông thầy nào rồi, thì đừng nên lấy cái tinh thần chưa trưởng thành của bạn mà phê phán ông thầy. Hãy học tập thật hăng hái đến độ có vẻ như bạn đã có được những thói quen của ông thầy rồi vậy.

Lẽ dĩ nhiên, tinh thần của thầy phản ánh vào trò. Nếu thầy tự kiêu, thì rồi trò cũng tự kiêu. Nếu thầy vênh váo, thì trò cũng vênh váo. Nếu thầy coi khinh trò,

thì rồi trò cũng trả lại cái tình cảm đó.

Tuy nhiên nếu một ông thầy dạy được những nguyên lý Hiệp Khí Đạo nghiêm chỉnh và ứng dụng chúng vào thực tế, thì ông ta sẽ phát triển được trò tốt. Nếu ông thầy là tấm gương của học trò mình, thì học trò mình cũng là tấm gương của ông. Ông thầy vào thấy trò mình có tập quán xấu, thì ông ta phải coi đó như là một phản ánh của chính ông ta. Hình ảnh mà một ông thầy nhìn thấy nơi trò mình là một dấu hiệu bảo ông ta phaûi cố gắng hơn nữa.

Một huấn luyện viên dạy những nguyên lý của vũ trụ chớ nên quên rằng học trò hắn đang quan sát mình. Lời nói cũng như việc làm của bạn phải đi đôi với lời nói và việc làm bạn giảng dạy. Cần phải có thái độ rằng bạn có thể học môn sinh của bạn được.

4. Lẽ phải không là sức mạnh.

Dù rằng dạy cho học trò mình trở nên mạnh là một điều hay, nhưng sức mạnh mà thôi không phải là mục đích duy nhất của một huấn luyện viên. Thái độ cho rằng lẽ phải là sức mạnh hiển nhiên là một thái độ thấp kém. Số người chủ trương lẽ phải của sức mạnh càng tăng lên trên thế giới bao nhiêu thì hỗn loạn và nguy cơ chiến tranh cũng tăng thêm bấy nhiêu. Trong Hiệp Khí Đạo, mà cứu cánh là sự hợp nhất thể xác và tinh thần và sự hoàn hảo của cá tính, chỉ một chút dục vọng về quyền lực hay tự mãn rằng ta biết hết tất cả kỹ thuật cũng đủ là xấu xa và cần phải chỉnh ngay.

Hiệp Khí Đạo bao gồm hàng ngàn kỹ thuật và hàng muôn ngàn kỹ thuật khác phát sinh từ những kỹ thuật vừa nói. Một khi bạn đã học được một số và được thông hiểu những nguyên lý Hiệp Khí Đạo rồi thì tự bạn, bạn có thể nghĩ ra những kỹ thuật mới và khám phá ra nhiều thế võ mới, nhưng điều này chỉ đúng nếu những nguyên lý bạn theo là những nguyên lý nghiêm chỉnh.

Có người tưởng rằng, nếu họ chế được ra một vài kỹ thuật khác, áp dụng nó với người nào, và thấy nó có kết quả, là họ đã tạo ra được một kỹ thuật mới. Như thể khi một người lớn áp dụng một món võ với một đứa con nít, thì cho dù hắn làm đúng hay sai bề nào hắn cũng thắng, thì nếu người nào đã có bốn, năm năm kinh nghiệm trong Hiệp Khí Đạo áp dụng một kỹ thuật hay món võ nào với một kẻ bắt đầu học, thì người có kinh nghiệm hơn sẽ tất phải thắng. Vấn đề không phải là xem món võ đó có kết quả hay không, mà xem xem nó có đúng hay không. Một kỹ thuật sai sẽ chẳng có kết quả ngay với một người mới học.

Một số huấn luyện viên thường hay bảo môn sinh của mình thử áp dụng một ngón nào đó với họ để họ sẽ hạ được chúng và tỏ ra rằng mình mạnh như thế nào. Ông thầy phải sửa những điểm xấu của học trò mình, nhưng ông ta không được làm cản trở sự tiến bộ về kỹ thuật của chúng nửa chừng. Nếu ông ta cứ trổ tài trổ sức mình ra thì thế nào ông ta cũng gợi sức kháng cự nơi học trò mình. Và rồi ông ta sẽ không còn dạy cái nguyên lý bất phân tranh nữa mà sẽ dạy lý thuyết chiến đấu. Môn sinh sẽ mất ý muốn tìm hiểu Hiệp Khí Đạo nghiêm chỉnh mà sẽ chỉ muốn có sức mạnh mà thôi. Lúc nào cũng phải khiêm tốn đi sát với những nguyên lý nghiêm chỉnh, và tránh hẳn những điều gì đi ngược lại với chúng. Sự giảng dạy của bạn phải luôn luôn là một sự tìm kiếm thế nào cho đi đôi với nguyên lý và một lòng mong muốn dạy những điều đó cho kẻ khác.

Chẳng phải kẻ mạnh là phải, mà chính kẻ phải mới là mạnh. Dù ta thường nghe rằng những kẻ phải thì thường là những người yếu, nhưng những kẻ yếu thì thường chẳng hoàn toàn phải đâu. Con đường thích hợp với qui luật của vũ trụ là con đường đưa tới sức mạnh tuyệt vời.

Ta phải dùng hết mọi nổ lực của ta để chứng minh điều đó và chứng minh cho thế giới biết rằng lẽ phải là sức mạnh.

5. Thái độ, chứ không phải thâm niên, tạo nên một huấn luyện viên.

Có một quan niệm cho rằng ta chẳng thể huấn luyện nổi nếu ta chưa có sức mạnh. Có người đã có kinh nghiệm nhưng không chịu dạy những môn sinh cấp dưới mình bởi vì họ cảm thấy chính họ vẫn còn yếu và chưa trưởng thành. Người mạnh chưa chắc đã là một huấn luyện viên giỏi. Có sức mạnh và tài năng kỹ thuật và là một huấn luyện viên giỏi là những chuyện khác nhau. Lẽ dĩ nhiên, vừa mạnh lại vừa là một huấn luyện viên giỏi thì hay nhất, nhưng ta có thể vừa yếu lại vừa không khá gì mấy về mặt kỹ thuật mà ta vẫn thành công trong việc dạy người. Ta chẳng cần là một người bơi thực giỏi để làm một người huấn luyện viên bơi lội.

Muốn trở thành một huấn luyện viên giỏi ta phải dạy kẻ khác, một cách dịu ngọt và hăng hái, những nguyên lý căn bản, trong những giới hạn hiểu biết của ta. Học một ngày hay một năm, và rồi bạn sẽ có thể là một ông thầy giỏi về cái điều bạn đã học được trong một ngày hay năm đó.

Lấy thí dụ : A hỏi B lối đi tới tỉnh A. B chưa bao giờ tới tỉnh đó, nhưng ông ta

nghe nói rằng ta phải đi thẳng. Nếu B nói : « Tôi chưa bao giờ tới đó cả cho nên tôi không có quyền bảo ông phải đi lối nào », thì cũng giống như một người từ chối không chịu dạy người khác một điểm nào về Hiệp Khí Đạo bởi lẽ hắn cảm thấy hắn còn non. Câu trả lời như vậy thì thật là thẳng thắn và khiêm tốn, nhưng không có hảo tâm gì mấy. Có lẽ B nên trả lời thế này thì hơn : « Tôi chưa bao giờ tới đó cả, nhưng tôi nghe nói là muốn tới đó ta phải đi thẳng ». Nếu bạn đã học và nếu bạn tin tưởng vào những qui luật của vũ trụ, thì bạn sẽ chẳng cần ngại ngùng gì khi nói : « Chính tôi đây hãy còn non, nhưng đây là điều tôi đã học. Ta thử cùng nhau tập xem sao ». Vì lẽ vũ trụ thì vô cùng, cho nên nếu bạn chờ đến khi bạn đã thấu hiểu hoàn toàn rồi mới dạy kẻ khác, thì bạn sẽ chẳng bao giờ dạy được cả. Nói cho cùng, thì mọi người chúng ta đều còn non cả. Huấn luyện viên giỏi là những người có đức tin đích thực và cố gắng bước trên con đường tiến bộ cùng với kẻ khác.

Một người, chừng 50 tuổi, vừa được một đẳng *(dan)* thứ nhất trong Hiệp Khí Đạo, đi từ HẠ-UY-DI sang đảo Guam hỏi tôi làm thế nào để tiếp tục học Hiệp Khí Đạo. Ở Guam không có phòng tập. Tôi khuyên ông ta rằng ông ta sẽ tiến triển rất nhiều nếu tụ tập được một số bạn hữu lại và dạy họ những gì ông ta biết về Hiệp Khí Đạo. Ông ta bèn phản đối, nói rằng ông ta hãy còn non quá, và còn thiếu lòng tự tín, để có thể dạy người khác. Tôi bèn giảng nghĩa cho ông ta rằng chính tôi đây cũng còn non, nhưng tôi dạy kẻ khác bởi lẽ con đường tôi theo là một con đường vũ trụ và nghiêm chỉnh. Nếu ông ta tin rằng điều gì ông ta đã học là đúng thì ông ta cũng phải có thể dạy cho người khác nữa.

Tôi giảng giải rằng những người mà ông ta dạy sẽ chẳng biết đến thế nào là cánh tay không thể bẻ nổi, rằng nếu ông ta dạy điều đó cho họ, thì biết đâu điều đó lại chẳng giúp cho mỗi người theo ý riêng của họ. Nếu ông ta đã học được một ngày, ông ta có thể dạy lại cái ngày đó, và bởi lẽ ông ta đã từng học được ngần ấy thời gian từ lâu nay đến hồi đạt tới *đẳng* thứ nhất thì chẳng có lýnào ông ta lại không thể huấn luyện người khác được. Dù tôi khuyên ông ta rằng chẳng ai được ngần ngại trong việc dạy cái đạo của vũ trụ, ông ta vẫn một mực trả lời : « Giá có ai mạnh hơn, to hơn tôi tới, thì tôi ăn nói ra làm sao ? »

Tôi bèn nói rằng ông ta nên khen ngợi người đó vì người đó mạnh, nhưng cũng nên bảo họ rằng càng già họ càng yếu đi hơn.

Dạy người mạnh rằng hắn cần tập luyện tinh thần hắn bởi vì chính tinh thần

mới điều khiển thể xác. Tôi khuyên ông ta nói : « Sức mạnh thể xác thì có hạn. Tôi hãy còn non, và ngoài năm mười tuổi đầu tôi không lấy gì làm mạnh cho lắm, nhưng tôi đang học lối huấn luyện tinh thần tôi, và tôi định tiến triển thật nhiều kể từ nay trở đi. Môn Hiệp Khí Đạo tôi đang học là con đường phải của vũ trụ. Nếu bạn cũng theo tôi và học tập, thì bạn sẽ trở nên mạnh hơn nữa. Càng trưởng thành bạn càng tiến triển, bạn sẽ sửa đổi những tật xấu của bạn và cải thiện cá tính của bạn. Hiện giờ tôi vẫn đang học tập ; thì tại sao ta lại chẳng cùng tập với nhau ? » Tôi nói với ông ta rằng nếu ông ta nói như thế, thì cái người có sức mạnh kìa sẽ hoan hỉ theo ông ta ngay.

Nhiều năm sau, tôi nhận được một tấm hình của ông, người nhỏ nhắn và ngồi trên một chiếc ghế, chung quanh ông ta là một đám học trò, có người to gấp đôi ông. Đám học trò đó đều kính trọng ông ta như một bậc sư phụ.

Hiệp Khí Đạo có thể chẳng đi tới đâu nếu ta chỉ ngu xuẩn bắt chước những kỹ thuật mà thôi. Chỉ khi nào mỗi kỹ thuật, mỗi chuyển động thể xác, thích hợp với những nguyên lý thì ta mới tìm thấy Hiệp Khí Đạo đích thực trong đó thể xác với tinh thần là một. Vì lẽ đó, muốn truyền bá Hiệp Khí Đạo chúng tôi phải tự tập được những ông thầy không những thực sự giỏi và gửi họ đi từng xứ, nhưng họ cũng phải thực sự thấu đáo những nguyên lý căn bản của Hiệp Khí Đạo và có tinh thần đích thực, hơn là những người tài giỏi về kỹ thuật.

6. *Hãy công bình và không thiên vị.*

Một ông thầy phải hoàn toàn bất vụ lợi, có lòng tốt công bình và đừng thiên vị một môn sinh nào cả. Bởi lẽ dạy chính là học, cho nên nếu bạn ích kỷ trong lòng, thì sự dạy của bạn sẽ chẳng phải là sự tự huấn luyện tốt nữa. Trái lại, tôi báo trước là nó sẽ chỉ nuôi thêm lòng ích kỷ và tật xấu mà thôi.

Lẽ dĩ nhiên, dạy người nào học mau thì dễ hơn, nhưng ta chẳng nên bỏ qua những người mà không một vũ nghệ nào khác thâu nhận, nghĩa là những người có thực tâm muốn học nhưng lại có nhiều tật xấu và học chậm. Người huấn luyện Hiệp Khí Đạo phải đừng thiên vị người nào hết. Người nào mà thể xác cứng ngắc và vụng về hoặc không học mau được thì hiển nhiên xử dụng thể xác và tinh thần mình không đúng lối. Chẳng hạn, người nào không thể chuyển động thân thể mình một cách nhẹ nhàng như ý muốn thì hoặc làm ngừng sự lưu thông của *khí* mình hoặc rút *khí* vào trong. Hãy dạy họ phóng *khí* họ ra, thì thể xác họ có thể mềm dẻo được ngay. Người chậm hiểu có thể là xao lãng việc tập

trung tinh thần. Họ sống với ý tưởng rằng thể xác và tinh thần họ là những thực thể tách rời nhau và không thể làm cho thể xác làm theo điều tinh thần họ muốn.

Dù có thể có những *yếu* tố căn bản khác liên quan đến trong những trường hợp như thế, nhưng nếu ta sửa sai những điểm đó và nếu ta đặt họ trên con đường đúng, thì ta có thể phát triển họ thành một con người tốt. Ai cũng có thể dạy được người giỏi. Nhưng ai mà dạy được những kẻ thực cần sự huấn luyện mới là một huấn luyện viên đầy nhiệt tâm. Hơn nữa, khi cố gắng và chế ra nhiều cách để dạy người khác, thì chính người huấn luyện viên cũng lại càng thấu triệt được những nguyên tắc cơ bản của sự lãnh đạo và những điểm tinh tế của Hiệp Khí Đạo.

Không thiên vị chẳng có nghĩa là ta phải dạy mọi người cùng một cách. Một số người mới nghe thấy điều gì là học được ngay, một số người khác thì chỉ thấm nhuần điều đó sau khi lặp lại mười lần. Vì những người lớn tuổi, phụ nữ và thiếu nữ thường không có dịp tập luyện đầy đủ cho nên họ có thể chậm chạp, và người huấn luyện viên phải đặc biệt thận trọng với những người đó và nên tìm những môn sinh có kinh nghiệm hơn giúp đỡ họ.

Những bạn bè cũ cần được tập huyện với nhau, và ta phải nhìn nhận rằng hướng dẫn họ được thì cũng quan trọng cho sự tập luyện của chính ta và ta phải giúp đỡ họ một tay.

Đó là con đường đúng để trở thành một huấn luyện viên thực sự không thiên vị, một người được ánh sáng của tình thương yêu muôn loài soi sáng, một người có tình cảm thiết tha với mọi người.

7. Các huấn luyện viên phải làm việc với nhau.

Huấn luyện viên chẳng nên cãi lộn với nhau về kỹthuật và phương pháp huấn luyện. Có nhiều phương pháp để dạy một kỹ thuật, và kỹ thuật thay đổi tùy theo cái lối mà đối thủ dùng sức mạnh ; mọi kỹthuật đều đúng đường nếu chúng phù hợp với những nguyên lý cơ bản của Hiệp Khí Đạo. Chính tôi cũng đã dạy một kỹ thuật mỗi xứ một cách khác nhau. Đôi khi, những chuyển động của tôi thay đổi tùytheo cái lối mà một đối thủ dùng sức mạnh. Cắt nghĩa tất cả những điều đó trong chi tiết là một lối đúng đường nhất, nhưng bởi lẽ có bao nhiêu là kỹ thuật trong Hiệp Khí Đạo, cho nên nếu ta đi vào tất cả mọi chi tiết của từng kỹ thuật thì ta sẽ chẳng có thời giờ đâu mà dạy người khác nữa.

Bất cứ tôi dạy một kỹ thuật theo lối nào, thì bao giờ một người cũng chỉ nhớ được lối « a », và người khác cũng chỉ nhớ được lối « b » mà thôi. Hai người sẽ cãi nhau, người nọ bảo người kìa là làm sai. Những kỹ thuật Hiệp Khí Đạo thường có một khuôn khổ hơi khác nhau tùy theo cá nhân học nó. Trong một vài trường hợp chúng tôi dùng những kỹthuật nhẹ hơn, trong một vài trường hợp khác chúng tôi dùng những kỹ thuật nặng hơn, và rất nhiều khi phương pháp huấn luyện thay đổi theo trình độ tiến triển của người học. Tất cả những điều trên đây cũng đủ phức tạp cho một người mới học nhưng nếu các huấn luyện viên còn tranh luận với nhau và bảo nhau là dạy sai, thì người mới học sẽ chẳng biết đâu mà học, chẳng biết ai mà tin.

Có một lần, sau khoảng thời gian lối một năm, tôi trở lại thăm phòng tập ngày trước tôi đã dạy. Ở đó tôi thấy ông A và B đang tranh luận với nhau xem ai làm đúng một kỹthuật. Người nào cũng cho là mình đúng và người kia sai. Tôi bèn bảo hai người thử biểu diễn kỹ thuật đó cho tôi xem, thì thấy cả hai cùng biểu diễn đúng. Hai người nghe tôi nói vậy thì hết sức ngạc nhiên, nhưng cứ công bằng mà nói thì không một ai trong hai người biểu diễn thật là hay cả. Tôi bảo rằng cả hai cùng đúng, mà cả hai cũng là sai. Hai người ngây ra, không hiểu tôi muốn nói gì. Tôi bèn giải nghĩa như sau : « Cả hai anh đều biểu diễn kỹ thuật đó đúng. Tôi chắc rằng tôi đã dạy A làm theo lối A và B làm theo lối B. Tôi nói rằng cả hai đều đúng là vì mỗi người nhớ một trong hai lối đúng. Cả hai đều sai là vì lối đúng của họ làm cho kỹ thuật họ sai đi ». Sau khi chỉ dẫn lại cho hai người xem chỗ nào họ sai, thì cả hai đều biểu diễn được đúng lối cả.

Rồi tôi giải nghĩa rằng nếu huấn luyện viên mà cứ cãi lộn với nhau thì họ sẽ làm cho học trò lẫn lộn. Chẳng ai học được mười điều mà nhớ được đủ mười điều. Huấn luyện viên phải luyện tập chung với nhau một cách vô vị kỷ và nghe lẫn nhau để tất cả đều có thể hiểu được lối nào là đúng. Tôi cũng chỉ cho họ biết rằng nếu họ đã dùng cái thời gian tranh luận đó vào việc hỗ trợ nhau thì có lẽ họ đã tìm ra họ lầm ở chỗ nào trước khi tôi tới phòng tập rồi.

Đôi khi, các huấn luyện viên nên quây quần với nhau để luyện tập với nhau trong một tinh thần khiêm tốn và cởi mở. Họ phải bàn luận với nhau không những về tác dụng của một kỹthuật, mà còn về sự kỹ thuật đó có phù hợp với những nguyên lý Hiệp Khí Đạo hay không. Nếu dòng nước chảy cũng tuân theo một số qui luật nào đó, thì sự lưu thông của *khí* cũng thế. Bất cứ một thế lực

nào để thay đổi dòng lưu thông của nó cũng là trái nghịch với thiên nhiên. Nếu cái kỹ thuật đang được mổ xẻ đó sự thực phù hợp với những nguyên lý, thì cho dù bạn hạ một địch thủ hoặc bạn bị địch thủ đó hạ, cái kỹ thuật ấy phải được cảm thấy đúng lối. Nếu không, thì có cái gì không hòa hợp với nguyên tắc và bạn phải tái xét tất cả những chi tiết của kỹ thuật đó.

Đừng bao giờ cũng ôm lấy ý kiến của bạn chỉ vì bao giờ bạn cũng làm như vậy. Tinh thần Hiệp Khí Đạo là luôn luôn sửa sai ngay tức thì lúc ta thấy là ta sai. Đôi khi có trường hợp xảy ra là những người lớn tuổi sai lầm và những người nhỏ tuổi đúng lối, thì người lớn tuổi có thể không chịu thua và theo những người nhỏ tuổi. Sự thực thì khi sửa điều mình làm sai, chẳng phải là họ đã làm theo người nhỏ hơn mình mà chỉ là làm cái điều phải mà thôi. Người nhỏ tuổi bao giờ cũng sẽ tin tưởng vào một người lớn tuổi nếu người này nhìn nhận một cách thẳng thắn : « Tôi đã làm một lỗi lầm » Không chịu nhận phần lỗi về mình sẽ khiến những người trẻ đâm ra nghi ngờ tất cả những điều họ đã học của ta và họ sẽ không còn tin tưởng vào ta nữa.

Vũ trụ thì bao la, và qui luật của nó thì sâu rộng. Hãy luôn luôn khiêm tốn , luôn luôn cố gắng học tất cả những gì mà vũ trụ có thể dạy ta, và luôn luôn nghe xem người khác muốn nói gì. Bất kể là thầy hay trò, bất kể là thâm niên hay thiếu nên, điều gì đúng thì vẫn đúng và điều gì sai thì vẫn sai. Hãy ghi tư tưởng đó vào tâm não các bạn.

Những qui luật cho huấn luyện viên Hiệp Khí Đạo ứng dụng vào mọi giải trình của xã hội. Ta vừa là môn đệ Hiệp Khí Đạo, lại vừa là huấn luyện viên Hiệp Khí Đạo. Một môn đệ tốt thì bao giờ cũng là một huấn luyện viên tốt và ngược lại. Người nào thành thực trong đời thì cũng sẽ là một người lãnh đạo tốt trên đời. Điều mong ước của tôi là mọi người nên áp dụng những nguyên lý cơ bản của Hiệp Khí Đạo, hãy luyện tập và tiến bộ ở những phòng tập, và rồi ra đời để trở thành những cấp lãnh đạo hoạt động và có nhiều ảnh hưởng.

Koichi Tohei

HIỆP KHÍ ĐẠO

Dịch giả : Thượng Trí

Chương Kết

PHẦN HAI
LỐI SỐNG HIỆP KHÍ ĐẠO

KẾT LUẬN

Trong phần đầu cuốn sách này tôi đã cắt nghĩa những nguyên lý cơ bản của Hiệp Khí Đạo, và trong phần thứ hai tôi đã dẫn một vài thí dụ cách áp dụng những nguyên lý đó vào sự luyện tập của ta và vào đời sống hằng ngày. Tuy nhiên, cuốn sách này quá nhỏ, và tác giả thì chưa đủ tiến bộ, để cắt nghĩa tất cả những điều của vũ trụ trong cái mênh mông của nó. Chúng tôi chỉ có thể nói được là người học Hiệp Khí Đạo nên xây dựng tư tưởng mình trên căn bản những nguyên lý đó và hãy đối diện với vũ trụ bao la mà luyện tập mình theo lối đi đó.

Nói về con đường lớn của vũ trụ thì chẳng có gì là kỳ quặc hoặc lạ lùng cả, bởi con đường ngay trước mắt ta và dưới chân ta, sẵn sàng cho bất cứ ai muốn xử dụng nó. Người nào lần đầu tiên được thấy một người nhỏ nhắn luyện tập Hiệp Khí Đạo và quật ngã một người khác lớn gấp đôi hắn, hoặc đương đầu với bốn, năm người cùng một lúc, có thể cho đó là lạ lùng lắm bởi lẽ người đó chỉ nghĩ đến những qui luật về thể xác, và ngắm nhìn mọi sự vật với đôi mắt thân xác thôi. Nếu người đó nhìn ra rằng tinh thần điều khiển thể xác và quan sát trường hợp đó trên quan điểm nhũg qui luật tinh thần, thì người đó sẽ thấy rằng không có gì là lạ lùng ở đây cả. Lẽ cố nhiên muốn thế thì phải có luyện tập, nhưng bởi vì có một nguyên tắc để quật ngã người khác, cho nên quật ngã được, thì đó chỉ là lẽ tự nhiên. Những người học Hiệp Khí Đạo có thể làm như vậy được bởi lẽ họ đang theo con đường lớn của vũ trụ. Mà ai muốn học cũng có thể học được.

Chỉ tập ở phòng tập và có thể áp dụng những kỹ thuật với đối thủ mình, thì đó chẳng phải hoàn toàn là con đường lớn của vũ trụ. Con đường đó là con đường duy nhất nhân loại phải theo, và nó trải rộng ra mọi việc gì ta làm trên đời này. Lẽ dĩ nhiên, luyện tập ở nơi phòng tập là rất cần thiết, nhưng đó chẳng phải là cách thức duy nhất. Ta chỉ biết được Hiệp Khí Đạo thực thụ nếu ta duy trì được cái điểm duy nhất nơi bụng dưới và làm cho *khí* ta lưu thông hòa hợp với *khí* vũ

trụ trong đời sống hằng ngày của ta, nếu ta có thể xử dụng cái *khí* của ta một cách tự do, và nếu ta áp dụng những nguyên lý Hiệp Khí Đạo vào bất cứ việc gì ta làm.

Người nào không nhìn nhận là có gian khổ thì sẽ chẳng có gian khổ. Hãy xác nhận chính sự có mặt của bạn và tương quan giữa bạn với vũ trụ, thì mọi sóng gió trên đời này sẽ chẳng còn kinh khủng như bạn tưởng. Điều tôi ao ước là làm sao biến cái tặng vật vô giá này trở nên một cái gì đích thực hơn, mạnh mẽ hơn và hạnh phúc hơn để ta có thể mạnh dạn bước đi trong đời và đóng góp phần ta vào việc cải thiện thế giới. Tôi đã viết cuốn sách này ra với hy vọng nó sẽ giúp truyền bá Hiệp Khí Đạo ra bốn phương và thêm vào, dù chỉ được một người nữa, con số những người theo Hiệp Khí Đạo.

MƯỜI BA QUI TẮC CHO HUẤN LUYỆN VIÊN HIỆP KHÍ ĐẠO

1. Hiệp Khí Đạo phát lộ cho ta thấy con đường đưa tới chỗ hợp làm một với vũ trụ. Phối hợp thể xác và tinh thần làm sao để hòa làm một với thiên nhiên là mục đích chính của việc huấn luyện Hiệp Khí Đạo.
2. Bởi lẽ thiên nhiên thì thương yêu và bảo vệ muôn loài và giúp cho mọi vật phát triển và nảy nở, cho nên ta cũng phải dạy từng môn đệ với tấm lòng thành thực và bất thiên vị.
3. Trong chân lý tuyệt đối của vũ trụ thì chẳng có mối bất hòa, nhưng chỉ có bất hòa trong phạm vi chân lý tương đối mà thôi. Giao tranh với kẻ khác rồi thắng thì đó chỉ là sự thắng tương đối. Không giao tranh mà vẫn thắng, đó mới là sự thắng tuyệt đối. Chỉ đạt tới một thắng trận tương đối mà thôi, thì sớm muộn ta cũng đi tới bại trận. Trong khi tập luyện để trở thành mạnh mẽ, hãy học cách tránh giao tranh. Học cách quật ngã đối thủ và lấy thế làm khoái, và để cho đối thủ quật mình ngã và cũng lấy thế làm khoái, và giúp đỡ nhau để học được kỹ thuật đúng đường, thì bạn sẽ tiến triển nhanh chóng.
4. Đừng nên phê bình những môn võ khác : Trái núi chẳng cười nhạo dòng sông bởi dòng sông ở dưới thấp, dòng sông cũng chẳng nói xấu về trái núi bởi nó chẳng thể lưu chuyển được. Người nào cũng có đặc tính riêng của mình, và ai cũng có được một vị trí riêng trên đời. Nếu bạn nói xấu kẻ khác, thì rồi kẻ khác cũng sẽ nói xấu bạn.
5. Mọi môn võ đều khởi sự và chấm dứt bằng phép lịch sự, sự tao nhã, không

những chỉ trong hình thức, mà còn ở trong tâm và não ta nữa. Hãy quí trọng người thầy đã dạy bạn, và nhất là đừng bao giờ quên tri ân kẻ đã sáng lập ra môn Hiệp Khí Đạo. Kẻ nào xao lãng việc đó thì chớ ngạc nhiên nếu môn đệ của mình cũng coi nhẹ mình.

6. Hãy tránh đừng kiêu căng hợm hĩnh. Kiêu căng chẳng những cản trở bước tiến của bạn, mà còn khiến bạn thoái bộ nữa. Thiên nhiên thì vô biên ; những nguyên lý của thiên nhiên thì sâu xa. Kiêu căng do đâu mà ra ?Nó do từ tư tưởng nông cạn, và một tinh thần thỏa hiệp rẻ rúng với những lý tưởng của ta.

7. Hãy gây dựng một trí óc bình tĩnh, do sự vũ trụ thành một phần của cơ thể ta mà ra, bằng cách tập trung tư tưởng bạn vào cái điểm duy nhất nơi bụng dưới. Bạn phải biết rằng có một trí óc hẹp hòi làm một điều hổ nhục. Đừng có tranh luận với kẻ khác chỉ để bảo vệ những ý kiến mình mà thôi. Phải là phải. Trái là trái. Hãy bình tĩnh xét xem cái nào phải, cái nào trái. Nếu chắc chắn là mình trái rồi, thì hãy can đảm nhận lỗi và đền tội. Nếu bạn gặp người cấp trên bạn, thì bạn hãy hân hoan nhận sự chỉ bảo của họ. Nếu người nào mắc lỗi, thì hãy nhẹ nhàng giảng nghĩa cho họ biết đâu là chân lý, và hãy cố làm cho họ hiểu.

8. Ngay đến một con sâu dài một phân cũng có nửa phân tinh thần. Ai cũng tôn trọng cái « tôi » của mình. Vì thế, đừng có coi khinh ai và động chạm đến lòng tự trọng của họ. Hay tôn trọng người khác, và người khác sẽ tôn trọng mình. Nếu khi rẻ họ, thì họ cũng sẽ khi rẻ mình lại. Hãy tôn trọng cá tính của người đó và nghe hắn phát biểu những ý kiến của hắn, thì hắn sẽ hân hoan theo bạn.

9. Chớ nên giận dữ. Nếu bạn giận dữ, thì đó là tâm trí bạn đã không còn ở cái điểm duy nhất nơi bụng dưới nữa. Trong Hiệp Khí Đạo, sự giận dữ phải được coi là một sự hổ nhục. Chớ nên cáu giận vì chuyện riêng tư. Hãy cáu giận khi quyền lợi quốc gia bạn bị thương tổn. Hãy tập trung tư tưởng vào điểm duy nhất nơi bụng dưới, và hãy giận dữ với toàn cơ thể, trí não. Nên nhớ rằng ai dễ cáu giận thường mất can đảm trong những giờ phút quan hệ

10. Đừng quản công lao khi bạn dạy. Khi học trò tiến triển thì chính bạn cũng tiến triển, đừng nên nóng ruột khi dạy. Chẳng ai có thể hoïc giỏi được sau một lần dạy. Khiêm tâm là điều quan trọng trong việc huấn luyện, cũng như nhẫn nại, lòng tối, và khả năng đặt mình vào vị trí của học trò mình.

11. Chớ nên là một huấn luyện viên kiêu ngạo. Môn sinh sẽ tiến triển thêm trong kiến thức khi chúng vâng lời thầy của chúng. Trong khi huấn luyện về

khí, thì điều đặc biệt là người thầy cũng tiến triển như người trò. Huấn luyện đòi hỏi một khí hậu tôn trọng hỗ tương giữa thầy và trò. Khi bạn thấy một người kiêu ngạo, thì bạn sẽ biết ngay đó là một người có tư tưởng nông cạn.

12. Trong khi tập luyện, chớ nên phô trương sức mạnh của mình mà không có một dụng ý tốt nào cả, để khỏi khêu gợi sự kháng cự trong óc những kẻ đang quan sát bạn. Đừng tranh luận về sức mạnh, mà hãy nên dạy con đường phải. Lời nói mà thôi thì chẳng giảng nghĩa nỗi. Đôi khi đóng vai người bị quật ngã, bạn lại có thể dạy một cách hữu hiệu hơn. Chớ nên ngừng sự quật ngã của học trò mình nửa chừng, hay chặn lại *khí* của hắn trước khi hắn làm xong một chuyển động, nếu không bạn sẽ gây cho hắn nhiều thói xấu. Luôn luôn dùng lời nói và việc làm để ghi vào óc hắn nghệ thuật của Hiệp Khí Đạo và cái *khí* nghiêm chỉnh.

13. Bất cứ làm gì bạn cũng phải có lòng tin tưởng. Ta nghiên cứu kỹ lưỡng nguyên lý của vũ trụ và thực hành nó, và rồi vũ trụ sẽ bảo vệ ta. Ta chẳng có lý do gì phải hoài nghi hoặc sợ hãi cả. Lòng tin tưởng đích thực là do ở sự tin rằng ta với vũ trụ là một. Ta phải có can đảm để nói cùng với đức Khổng Phu Tử rằng : Nếu ta có một lương tâm thanh thản, ta dám đối nghịch với một kẻ thù đông hơn ta gấp ngàn lần.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.
Đánh máy : thuvientoancau
Nguồn: thuvientoancau
Được bạn: NHDT đưa lên
vào ngày: 23 tháng 6 năm 2007