

KHÍ CÔNG HÌNH Ý QUYỀN



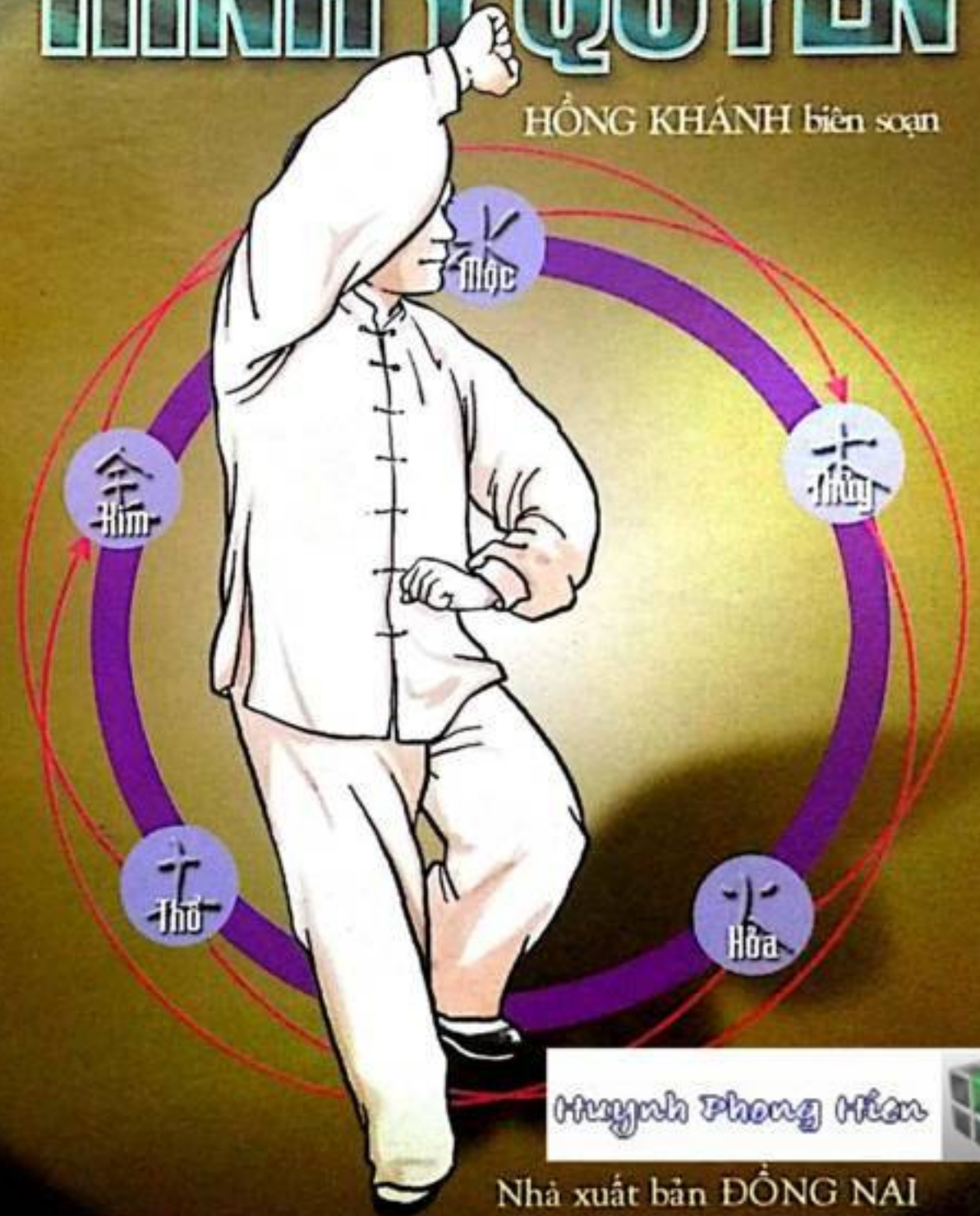
HỒNG KHÁNH biên soạn

KHÍ CÔNG HÌNH Ý QUYỀN

NXB. ĐỒNG NAI

KHÍ CÔNG HÌNH Ý QUYỀN

HỒNG KHÁNH biên soạn



Phong Hiền

Nhà xuất bản ĐỒNG NAI



HỒNG KHÁNH

biên dịch

KHÍ CÔNG

HÌNH Ý QUYỀN

Mã số phân loại:

7A3

ĐN-2002 35 - 2002

NHÀ XUẤT BẢN
TỔNG HỢP ĐỒNG NAI
2002

Lời Nói Đầu

Võ thuật Trung Quốc ngày càng trở nên phổ biến ở nhiều nước trên thế giới. Điều này đặc biệt đúng đối với các môn phái nội gia như Thái Cực Quyền, Hình Ý và Bát Quái Chưởng. Sở dĩ có tình trạng này chính là vì càng lúc càng có nhiều người hơn nhận ra rằng nhờ luyện tập các môn võ công này họ không những biết được kỹ thuật tự vệ hữu hiệu mà còn tăng thêm sức khỏe rất nhiều nữa.

Sự kiện này không lấy gì làm ngạc nhiên nếu các bạn hiểu rằng các môn võ công nội gia của Trung Quốc đều dựa trên lý thuyết về khí và được coi như một phần trong việc luyện tập nội lực (khí công, nội công). Khí là một từ dùng để chỉ năng lực tự nhiên của vũ trụ. Khí công là khoa học vận dụng năng lực ấy lưu hành trong cơ thể con người. Người Trung Quốc đã liên tục nghiên cứu về khí hơn bốn ngàn năm nay, và họ đã biết cách làm thế nào để áp dụng loại năng lực này. Họ đã sáng tạo ra các phép tập luyện như tọa thiền hay một số động tác nhất định để cải thiện sức khỏe cũng như làm cho tâm trí lành mạnh và tăng thêm tuổi thọ. Họ đã tìm ra các nguyên lý luyện khí có thể dùng để tăng thêm công lực cơ bắp đến một mức độ mạnh hơn bình thường rất nhiều. Điều này được thực hiện bằng cách tập trung tinh thần, làm cho các luồng khí trôi chảy thông suốt trong các cơ bắp.

Mặc dầu môn Hình Ý Quyền được xếp vào loại nội gia quyền thuật nhưng về mặt lý thuyết và nguyên lý tự vệ cũng như những cách áp dụng thì có nhiều điểm khác biệt với lý thuyết và nguyên lý của môn Thái Cực Quyền, một môn võ công nội gia mà người ta thường biết đến nhiều nhất. Trong khi Thái Cực Quyền chú trọng vào

việc vận dụng sức mạnh mềm mại như một cây roi thì môn Hình Ý Quyền lại vận dụng sức mạnh như một sợi roi mây mềm lúc khởi đầu nhưng lại cứng vào lúc chạm mục tiêu. Trong khi Thái Cực Quyền chú trọng vào việc lấy *thế thủ* làm *thế công* thì môn Hình Ý Quyền chú trọng vào việc dùng *thế công* làm *thế thủ*. Trong khi Thái Cực Quyền chú trọng kỹ thuật chiến đấu trong khoảng cách ngắn, thì ngược lại, trong trường hợp này, kinh lực được sử dụng trong môn Hình Ý Quyền xem ra giống như kinh lực của môn phái Bạch Hạc. Tuy vậy, Hình Ý Quyền có một lý thuyết riêng về các phép *thủ* và *công*. Kinh lực trong môn Hình Ý Quyền phải luôn luôn nhu hòa bên trong nhưng lại cương mãnh bên ngoài mỗi khi cần đến.

Mặc dù Hình Ý Quyền chỉ có năm chiêu thức căn bản, nhưng sự biến hoá và ứng dụng thì lại vô hạn, chẳng khác nào khi ta nhảy điệu luân vũ vốn chỉ có ba bước căn bản nhưng lại có hàng trăm bước biến đổi khác nhau. Do đó, một võ sinh mới nhập môn mặc dù nhận thấy Hình Ý Quyền dễ luyện tập hơn các môn võ thuật khác, nhưng sẽ phải mất hơn mười năm suy tư và thực hành mới đạt tới trình độ sâu sắc hơn trong việc am hiểu và ứng dụng năm chiêu thức này. Vì lý

do đó cho nên môn võ công này thích hợp với người mới luyện võ không có chút kinh nghiệm gì về các môn nội gia tâm pháp. Môn võ công này cũng thích hợp với người đã từng luyện qua một môn nội gia tâm khác (như Thái Cực Quyền hay Bát Quái Chưởng), xem nó như môn nội gia tâm pháp thứ hai điều này sẽ giúp tăng thêm sự hiểu biết về môn thứ nhất. Đối với những ai chỉ chú trọng đến sức khỏe (phương diện dưỡng sinh), Hình Ý Quyền cung cấp một số các thế đơn giản giúp cho họ đạt được mục đích mà họ quan tâm.

Khi bạn đọc cuốn *quyền phổ* này, điều đặc biệt quan trọng là bạn phải am hiểu lý thuyết và nguyên lý Hình Ý Quyền. Chúng sẽ có công dụng như một tấm bản đồ giúp cho bạn định ra một hướng tiến rõ ràng, giúp bạn đạt được mục đích trong một thời gian ngắn nhất. Nếu bạn không am hiểu lý thuyết thì những gì bạn học được sẽ chỉ là hoa lá mà không có gốc rễ.

Vì lý thuyết là gốc rễ và nền tảng của bất cứ sự đào tạo nào, cho nên chúng tôi tin rằng một cuộc thảo luận về lý thuyết Hình Ý Quyền là cần thiết để giúp cho võ sinh tăng thêm hiểu biết và đẩy trình độ tập luyện lên cao hơn.

Trong cuốn sách này, chương thứ nhất sẽ định nghĩa Hình Ý Quyền, giải thích nội dung

tập luyện, khảo sát lịch sử của môn võ công này, và giới thiệu sơ lược cuộc đời nguyên soái Nhạc Phi, vị tổ sư sáng lập môn Hình Ý Quyền. Chương thứ hai gồm có phần phân tích lý thuyết Hình Ý Quyền dựa trên những tài liệu lưu truyền từ thời cổ dưới hình thức các bài thơ hoặc các bài khẩu quyết. Những tài liệu này được dịch ra rồi bình luận bên dưới. Lời bình sẽ giúp người luyện tập am hiểu sâu xa hơn phần lý thuyết của Hình Ý Quyền.

Bởi lẽ Hình Ý Quyền là một môn võ thuật nội công cho nên cũng có những hình thức thông thường dùng trong việc thuần luyện khí công. Điều này là chung cho hầu hết các môn võ công của Trung Quốc. Trong *Chương thứ ba*, chúng tôi sẽ giới thiệu việc tập luyện khí công Hình Ý cổ truyền. Qua phần tập luyện này, chẳng những sức khỏe của người luyện tập cải thiện đáng kể mà nội lực cũng tăng lên rất nhiều. *Chương thứ bốn* sẽ giới thiệu năm chiêu thức căn bản nhất của môn Hình Ý Quyền. *Năm chiêu thức* này là nền tảng của môn võ Hình Ý Quyền, tất cả các kỹ thuật khác trong môn võ này đều dẫn xuất từ *năm chiêu thức* đó. Chỉ khi nào lãnh hội được *năm chiêu thức* căn bản này, người luyện công mới hiểu ra mối quan hệ giữa chúng với nhau

trong việc xuất chiêu và đánh bại đối thủ.

Một khi đã am hiểu mối quan hệ của năm chiêu thức cơ bản, người luyện võ mới được chuẩn bị đầy đủ để sẵn sàng rèn luyện bài quyền nêu trong *Chương thứ năm*, vốn sử dụng những chiêu thức này. Để giúp người tập luyện tiến sâu hơn vào môn võ thuật nội gia này, *Chương thứ sáu* dạy một bài nâng cao. Nhằm giúp người tập luyện am hiểu cách ứng dụng kỹ thuật Hình Ý Quyền một bài song đấu sẽ được nêu trong chương thứ bảy. *Chương thứ tám* là phần kết luận.

Những người tập luyện quan tâm đến việc đào sâu hơn nữa lý thuyết Hình Ý Quyền nên nghiên cứu kỹ lưỡng phần phụ lục, trong đó gồm có mười chủ đề luyện tập quan trọng do chính nguyên soái Nhạc Phi viết ra, có lời bình của người biên soạn cuốn quyền phổ này. Những chủ đề này là gốc rễ bao gồm toàn bộ việc luyện tập môn Hình Ý Quyền và sẽ đưa người luyện tập lên một trình độ lãnh hội sâu xa hơn.

CHƯƠNG 1

GIỚI THIỆU TỔNG QUÁT

1-1. GIỚI THIỆU

Mặc dù các môn võ nội gia của võ thuật Trung Quốc đang ngày càng thịnh hành ở khắp nơi, nhưng nhiều người vẫn còn thắc mắc. Những câu hỏi thông thường nhất là: Sự khác biệt chính yếu giữa *nội công* và *ngoại công* trong võ thuật Trung Quốc là gì? Khí liên hệ đến những môn này ra sao? Sự khác biệt giữa khí công ứng dụng vào võ thuật và khí công không ứng dụng vào võ thuật là gì? Bạn phải trả lời cho những câu hỏi tổng quát đó trước khi bạn am hiểu vai trò mà Hình Ý Quyền đảm nhiệm trong số các môn võ thuật nội gia của Trung Quốc. Kể đó bạn mới có thể tự hỏi tại sao bạn lại muốn học môn Hình Ý Quyền hơn là các môn võ công khác.

Trong tiết này chúng tôi sẽ thảo luận ngắn gọn tất cả những vấn đề này. Muốn trả lời một cách đầy đủ thì chúng ta phải cần đến một cuốn sách dày hơn. Điều này cũng tương tự như việc chúng ta cố gắng mô tả hương vị của nhiều món ăn Trung Quốc. Bạn có thể có một ý niệm tổng quát, nhưng trừ phi bạn thực sự lấy mẫu ra để so sánh, bằng không bạn sẽ không hiểu những gì bạn đang đọc. Điều này đặc biệt đúng với các môn võ công nội gia của Trung Quốc, mà sự *khai mở tâm thức* là mục đích cao thâm nhất.

Sự khác biệt giữa các môn võ thuật nội gia và ngoại gia

Trước khi tìm hiểu sự khác biệt giữa các môn võ thuật *nội* và *ngoại công*, bạn phải nhận ra điểm quan trọng này: tất cả các môn võ công Trung Quốc, cả *nội* lẫn *ngoại công* đều có cùng một gốc. Nếu có môn võ công nào không từ gốc đó mà ra thì không phải là võ công Trung Quốc. Cái gốc đó chính là nền tảng văn hóa Trung Quốc. Khắp thế giới nhiều dân tộc đã tạo ra nhiều môn võ thuật khác nhau, nhưng mỗi môn

đều dựa trên nền tảng văn hóa của dân tộc ấy. Do đó, bất luận bạn đang thảo luận về môn võ công nào nhưng nếu nó được tạo thành ở Trung Quốc, ắt là nó phải bao hàm tinh hoa của võ học Trung Quốc, truyền thống tinh thần và kiến thức về những kỹ thuật chiến đấu truyền thống vốn được lưu truyền từ hàng ngàn năm.

Các cao thủ thời xưa rút tĩa kinh nghiệm của họ và nhận thấy trong một cuộc chiến đấu luôn luôn có ba yếu tố thực sự quyết định chiến thắng. Ba yếu tố đó là *tốc độ, sức mạnh và kỹ thuật*. Nói một cách tổng quát, *tốc độ* là yếu tố quan trọng nhất trong ba yếu tố. Điều này cũng là đơn giản vì nếu bạn mau lẹ, bạn có thể dễ dàng hơn khi tấn công những yếu điểm của đối thủ. Ngay cả trường hợp bạn yếu về nội lực và chỉ biết một số giới hạn các đòn kỹ thuật, bạn vẫn có cơ may gây trọng thương cho đối thủ.

Nếu bạn đã có *tốc độ*, vậy điều bạn cần là *sức mạnh*. Ngay cả trường hợp bạn có *tốc độ* nhanh và kỹ thuật tốt, nhưng nếu bạn không có *sức mạnh* thì những chiêu thế công và thủ của bạn cũng không tạo được hiệu năng đầy đủ. Bạn có thể gặp những người có sức mạnh cơ bắp mà không có võ công nhưng lại đánh bại những người giỏi võ mà không có sức mạnh. Cuối cùng

khi bạn có tốc độ cao và sức mạnh tốt và nếu bạn lại phát triển được kỹ thuật hay và một chiến lược khôn ngoan thì chắc chắn chiến thắng sẽ thuộc về bạn. Do đó trong võ thuật, hơn cả việc nghiên cứu kỹ thuật, vấn đề tăng gia tốc độ và cải tiến sức mạnh là những chủ đề quan trọng nhất.

Bất luận một môn phái võ công nào, khi tạo ra những kỹ thuật khác nhau thì những kỹ thuật ấy cũng phải theo đúng một số nguyên lý và qui tắc căn bản. Chẳng hạn tất cả các kỹ thuật công và thủ đều phải bảo vệ hữu hiệu những vùng trọng yếu như mắt, họng và háng. Dĩ nhiên, khi bạn tấn công thì bạn phải có thể nhắm tới được những vùng này của đối thủ mà không để sơ hở những vùng trọng yếu của chính bạn.

Điều này cũng tương tự như đối với việc luyện tập tốc độ và sức mạnh. Mặc dầu mỗi môn phái đều cố gắng giữ bí mật phương pháp của họ, nhưng tất cả đều theo cùng một qui tắc chung. Thí dụ sự phát triển sức mạnh cơ bắp phải không phương hại đến tốc độ, và sự phát triển tốc độ phải không làm suy giảm sức mạnh cơ bắp. Cả hai yếu tố này đều phải được quan tâm đến như nhau. Hơn nữa, các phương pháp tập luyện mà bạn sử dụng hoặc phát triển phải phù hợp với

những kỹ thuật độc đáo trong môn phái của bạn. Chẳng hạn trong môn Ứng Trảo hoặc Hạc Quyền, tốc độ và sức mạnh nắm giữ một vai trò cực kỳ quan trọng và phải được nhấn mạnh.

Theo những tư liệu hiện có thì trước đời nhà Lương (540 năm sau Công nguyên), các cao thủ võ lâm đã không nghiên cứu cách sử dụng khí để tăng gia tốc độ và sức mạnh. Sau đời nhà Lương các cao thủ võ lâm đã nhận định được giá trị của việc rèn luyện khí trong quá trình phát triển tốc độ và sức mạnh, và do đó vấn đề này trở thành mối quan tâm của tất cả mọi môn phái. Vì lý do đó chúng ta sẽ thảo luận về đề tài này bằng cách chia nó làm hai Kỷ nguyên. Điểm phân chia phải là đời nhà Lương, lấy mốc thời gian là khi vị tăng sỹ Đạt Ma truyền Phật pháp tại Trung Quốc.

Trước thời đức Đạt Ma, mặc dầu lý thuyết và nguyên lý về khí đã được nghiên cứu và áp dụng rộng rãi trong y học Trung Quốc, nhưng chúng vẫn chưa được áp dụng vào võ thuật. Tốc độ và sức mạnh thường vẫn phát triển nhờ sự luyện tập liên tục. Mặc dầu nhấn mạnh vào sự tập trung tinh thần nhưng các vị võ sư phụ trách huấn luyện vẫn không tiến thêm một bước nữa để nối kết việc này vào vấn đề phát triển khí. Trái

lại, họ chỉ tập trung phát triển sức mạnh cơ bắp. Vì lý do đó, những môn phái này được xếp vào loại ngoại công.

Lúc đó Lương Võ Đế mời thiền sư Đạt Ma, một vị cao tăng Ấn Độ đến giảng đạo Phật. Vì nhà vua không đồng ý với cách thuyết giảng Phật pháp của thiền sư Đạt Ma, cho nên ông vượt sông Hoàng Hà đến chùa Thiếu Lâm. Thấy nhiều tăng nhân yếu đuối và ngủ gật trong khi ngài thuyết giảng. Thiền sư liền quyết định tọa thiền để tìm cách giúp đỡ tăng chúng.

Sau chín năm tọa thiền diện bích trong một hang động, thiền sư viết hai cuốn sách là Dịch Cân Kinh và Tẩy Tủy Kinh. Khi thiền sư Đạt Ma viên tịch, chư tăng chùa Thiếu Lâm tiếp tục luyện tập theo phương pháp của ngài, đặc biệt là môn Dịch Cân để tăng cường tinh thần và thể lực. Chẳng bao lâu họ nhận thấy sự luyện tập không chỉ giúp họ khỏe mạnh thêm mà còn làm cho công lực của họ gia tăng nữa. Vào thời kỳ đó, ngay cả các vị tu hành cũng cần biết võ công để tự bảo vệ chống lại trộm cướp. Khi họ phối hợp cách tập luyện khí với những kỹ thuật tự vệ truyền thống thì họ trở thành những người giỏi võ công. Về sau phương pháp luyện tập của Thiền sư Đạt Ma lan rộng ra khỏi chùa Thiếu Lâm,

nhiều loại hình khí công đã được phát triển. Đề tài này sẽ được thảo luận sâu rộng hơn trong cuốn “Khí công trong Dịch Cân Kinh và Tẩy Tủy Kinh” do tiến sĩ Dương Thủ Du soạn thảo. Dịch Cân Kinh nguyên thủy vốn không nhằm mục đích chiến đấu. Tuy nhiên, khí công trong võ thuật dựa trên cuốn kinh này đã có khả năng tăng gia công lực rất nhiều, do đó nó trở thành một phần luyện tập cần thiết tại chùa Thiếu Lâm. Sự kiện này có tác dụng cải cách đối với các môn võ công của Trung Quốc, khiến cho họ thiết lập một cơ sở nội công dựa trên sự rèn luyện khí.

Ít lâu sau khi tổ sư Đạt Ma viên tịch, nhiều môn võ công đã được sáng tạo và phát triển theo nhiều chiều hướng khác nhau, nhưng điều chủ yếu là chú trọng tâm làm cho thân thể mềm mại thay vì một thân thể cứng cáp như do các võ tăng Thiếu Lâm phát triển. Lý do về việc này thật rất đơn giản. Họ tin rằng, vì khí (nội lực) là gốc rễ và nền tảng của sức mạnh cơ thể, cho nên một người luyện võ trước hết phải xây dựng cái gốc rễ nội tại đó. Khi luồng khí phong phú và sung mãn, nó có thể nâng công lực lên tới một mức độ cao hơn, khiến cho công lực của thân thể cũng có thể thi triển một cách hiệu quả hơn. Để xây dựng luồng khí và dẫn nó luân lưu thông suốt

khắp trong thân thể, thì thân thể ấy phải thư giãn và tâm trí phải tập trung. Chúng ta biết ít nhất có hai môn võ công được sáng tạo ra trong thời kỳ này (550 năm cho tới 600 năm sau Công nguyên) đó là: Hậu Thiên Pháp và Tiểu Cửu Thiên. Theo một số truyền thuyết, hai môn võ công này là khởi nguồn của Thái Cực Quyền mà sự sáng tạo được coi là của đạo sỹ Trương Tam Phong vào triều đại Tống mạt (khoảng 1200 năm sau Công nguyên).

Từ đó các môn võ thuật được chia làm hai loại, *võ thuật nội công* và *võ thuật ngoại công* (hay còn gọi là nội gia quyền và ngoại gia quyền). Trong khi các môn *võ thuật ngoại công* đặt trọng tâm vào các kỹ thuật đào tạo và xây dựng thân thể cứng chắc nhờ luyện tập khí công, thì các môn *võ thuật nội công* nhấn mạnh đến sự xây dựng luồng khí bên trong thân thể. Trên thực tế, tất cả các môn võ thuật, cả nội lẫn ngoại công đều bao hàm việc luyện tập khí công. Các môn võ thuật ngoại công rèn luyện cơ thể tức là rèn luyện khí công theo cách cương trước rồi mới dần dần trở thành nhu; trong khi các môn võ thuật nội công rèn luyện nhu trước, rồi sau đó mới áp dụng nội lực để xây dựng những kỹ thuật thể chất. Quyền phổ xưa có viết rằng: “Các môn võ

thuật ngoại công đi từ cương đến nhu và các môn *võ thuật nội công* đi từ nhu đến cương. Mặc dầu cách tiếp cận thì khác nhau nhưng mục đích tối hậu thì như nhau.” Quyền phổ xưa cũng viết thêm rằng: “Các môn võ thuật ngoại công chú trọng đến lực sức mạnh cơ bắp trước, rồi sau đó mới đến nội lực (khí); trong khi các môn võ thuật nội công trước tiên chú trọng phát triển nội lực (khí) trước rồi mới đến sức mạnh bên ngoài (lực).”

Những điều bàn tới trên đây giúp các bạn có được một ý niệm ban đầu về cách làm thế nào để phân biệt các môn võ thuật nội và ngoại công. Thông thường các môn nội và ngoại công cũng còn được nhận ra nhờ quan sát cách biểu hiện của “kình”. “Kình” được định nghĩa là một sức mạnh bao gồm “lực” và “khí” (Lực có nghĩa là sức mạnh của cơ bắp). Đó là sự lý giải làm thế nào mà luồng khí lại có thể tạo ra công lực cho cơ bắp và làm thế nào công lực này biểu hiện thành sức mạnh ngoại tại. Sách xưa có nói: “Môn võ thuật nội công thì mềm như cây roi da, môn võ thuật vừa nhu vừa cương (nửa nội công, nửa ngoại công) thì giống như cây roi mây, và môn võ thuật ngoại công thì giống như cây côn”. Nếu muốn tìm hiểu sâu rộng hơn, xin xem cuốn: “Thái Cực Quyền toàn tập” của Nguyễn Anh Vũ biên dịch.

Khí, sức khỏe và võ thuật

Trước hết, ta hãy định nghĩa khí là gì. Theo nghĩa tổng quát của Hán ngữ “khí” là năng lượng trong thiên nhiên. Mọi loại năng lượng trong vũ trụ này đều được gọi là khí. Sau này khi từ này được áp dụng cho cơ thể con người, nó có nghĩa là năng lượng được duy trì hoặc luân chuyển trong cơ thể. Trong hai mươi năm mới đây có người đưa ra một định nghĩa rõ hơn về luồng khí luân chuyển trong cơ thể con người, đó là “năng lượng sinh – điện” trong cơ thể con người. Tất cả những loại năng lượng khác dưới các hình thức khác nhau như nhiệt hoặc ánh sáng đều được coi như những trạng thái khác của năng lượng sinh – điện. Thật ra “khí”, là một vấn đề khó giải thích và định nghĩa một cách chính xác. Khí được nói trong võ thuật còn bao gồm yếu tố tinh thần, và được coi như một thứ năng lượng tổng hòa hợp nhất của cơ thể và tinh thần con người.

Trong vũ trụ này, khí là nguồn mạch giữ cho toàn thể vũ trụ sinh động. Điều này cũng tương tự như trong thân thể con người, khí giữ cho các tế bào sinh động và thân thể hoạt động. Thân thể của ta cũng giống như cây quạt điện phải cần có điện mới quay được. Cũng vậy, nếu

khí cung cấp cho thân thể ta mà không đủ hoặc ứ đọng thì ta sẽ lâm bệnh hoặc tử trần.

Trong môn khí công và y học Trung Quốc, khí được xếp vào loại Âm vì ta chỉ có thể cảm thấy nó, trong khi thân thể ta được xếp vào loại Dương vì ta có thể nhìn thấy nó. Âm là căn rễ và nguồn mạch của sự sống và làm sống động cơ thể Dương (cơ thể vật chất), đồng thời thể hiện sức mạnh hay công lực ngoại tại. Do đó, khi luồng khí thông suốt và mạnh thì cơ thể hoạt động đúng cách và khỏe mạnh, đồng thời có thể thể hiện sức mạnh một cách đầy đủ hoặc phát kinh dũng mãnh.

Để có được một thân thể khỏe mạnh và có sức mạnh, bạn phải học biết cách là thế nào giữ cho luồng khí luân lưu thông suốt trong thân thể, cũng như bạn phải học biết cách xây dựng một kho tồn trữ phong phú luồng khí ấy. Để có thể đạt đến hai mục đích trên đây trước hết bạn phải am hiểu hệ thống tồn trữ và luân chuyển luồng khí đó trong cơ thể của bạn.

Trong cơ thể của bạn, có mười hai đường kinh mà khí hoạt động như là những dòng sông và phân phối khắp cơ thể của bạn. Ngoài ra còn có tám mạch mà khí tác động như những điểm dự trữ tích chứa và điều hòa luồng khí trong thân

thể bạn. Một đầu của mỗi đường kỳ kinh được nối vào một trong số mười hai bộ phận nội tạng, trong khi đầu kia nối với một ngón tay hoặc một ngón chân. Mười hai đường kỳ kinh dẫn luồng khí đến mười hai bộ phận nội tạng để nuôi dưỡng chúng và duy trì chúng hoạt động đúng cách. Bất cứ khi nào mức độ khí lưu chuyển trong các đường kỳ kinh trở nên không bình thường vì ứ đọng hay bệnh tật thì một hay nhiều bộ phận sẽ không nhận được số lượng khí cần cho sự nuôi dưỡng và do đó có khuynh hướng vận hành sai lạc.

Tám mạch tồn trữ khí và có khả năng điều hòa dòng khí chảy trong mười hai đường kinh. Ngoài ra còn năm cổng qua đó luồng khí bên trong thân thể giao lưu với luồng khí ở môi trường chung quanh và giúp điều hòa thân thể nhiều hơn nữa. Cổng chính là cái đầu. Còn bốn cổng thứ cấp nữa: huyết Lao Cung ở chính giữa lòng bàn tay (hình 1-1) và huyết Dũng Tuyền ở giữa lòng bàn chân (hình 1-2). Các đầu ngón chân và đầu ngón tay cũng đều được coi là các cổng nhỏ giúp điều hòa luồng khí. Hơn thế nữa, còn hàng ngàn huyết rải rác khắp thân thể cũng có thể coi là các cổng nhỏ và thường xuyên điều hòa luồng khí trong cơ thể và do đó làm quân

bình Âm và Dương trong người.

Để có được một cơ thể khỏe mạnh và làm chậm quá trình lão hóa, bạn phải học cách làm thế nào giữ cho khí lưu thông điều hòa trong mười hai đường kinh cũng như châm đầy các kho tồn trữ khí khiến cho chúng có thể điều chỉnh hữu hiệu dòng khí chảy. Bạn cũng phải học cách làm thế nào cho luồng khí trong cơ thể bạn giao lưu với luồng khí chung quanh bạn, khiến cho cơ thể của bạn có thể thích nghi với tình trạng tự nhiên.

Nếu bạn am hiểu lý thuyết luân lưu của luồng khí bên trong cơ thể con người, thì bạn sẽ có thể am hiểu cách ứng dụng luồng khí ấy vào võ thuật. Hãy nhớ rằng thân thể con người không giống như một cái máy, chẳng hạn như cái quạt điện đã đề cập tới trên đây. Cơ thể con người thì sống động và có thể trở nên mạnh hơn. Do đó, nếu bạn xây dựng luồng khí của bạn lên tới một mức độ mạnh hơn, các bộ phận và cơ thể của bạn sẽ nhận được sự nuôi dưỡng nhiều hơn và tình trạng của chúng sẽ cải thiện, do đó bạn có thể trở nên khỏe mạnh hơn.

Để nói cho rõ hơn, hãy nhớ rằng nhiều bộ phận trong cơ thể bạn, chẳng hạn như tay chân đều do tâm trí của bạn chi phối. Quá trình chi

phối thì rất đơn giản. Tâm trí bạn phát sinh một ý niệm và tư tưởng này dẫn luồng khí đến các cơ bắp thích hợp để tạo năng lực khiến cho chúng thực hiện hành động mong muốn. Điều then chốt trong *khí công* ứng dụng vào sự tập luyện võ thuật là việc học biết cách làm thế nào để hướng dẫn luồng khí đó cho hữu hiệu hơn khiến cho ta có thể biểu hiện sức mạnh được nhiều hơn. Theo khoa học phương Tây thì bình thường người ta không bao giờ dùng quá 40% hay 50% năng lực tối đa của họ. Điều này ngụ ý rằng tâm trí của bạn không bao giờ được rèn luyện để hướng dẫn việc sử dụng luồng khí một cách hữu hiệu hơn.

Người luyện võ công Trung Quốc học biết cách làm thế nào để tập trung tinh thần nhờ tọa thiền hoặc nhờ những cách luyện tập khác sao cho có thể điều khiển và vận dụng luồng khí trong cơ thể của họ. Việc này gia tăng đáng kể công lực và làm cho kỹ thuật của họ hữu hiệu hơn. Nhờ định thần, người luyện võ công cũng học biết cách dùng luồng khí của mình để nâng cao phẩm hạnh. Nhờ tập luyện đúng phương cách, tâm trí có thể đạt đến cảnh giới an nhiên và bình thản. Cái “Đạo” thực sự trong võ thuật Trung Quốc nhắm tới trạng thái tinh thần lẫn tài năng. Phương pháp rèn luyện đúng cách là

phương pháp tự làm cho mình hoàn hảo cả về kỹ thuật lẫn tinh thần chứ không phải chỉ là chinh phục người khác. Chỉ trong trường hợp này bạn mới tận hưởng ích lợi của một sức khỏe dồi dào dẫn đến một cuộc sống có ý nghĩa.

CÁC MÔN VÕ NỘI CÔNG PHỔ BIẾN CỦA TRUNG QUỐC

1. Thái Cực Quyền

a/ Để cho khí có thể lưu hành êm nhẹ và thông suốt tự do trong thân thể thì thân thể phải thư giãn từ làn da tới tủy sống và những bộ phận nội tại. Nhằm dẫn khí đến bất cứ phần nào của cơ thể mà không bị ứ đọng, ngoài việc giữ cho cơ thể thư giãn, những động tác phải thật mềm dẻo như động tác của đứa trẻ nít.

b/ Khi kinh lực được phát ra để tấn công thì nó giống như một cây roi da. Mặc dù mềm mại, nhưng công lực thì dững mãnh và xuyên sâu.

c/ Chiến lược chiến đấu có phần thủ nhiều hơn công. Điều này có nghĩa là phòng thủ thường được coi như chuẩn bị tấn công. Do đó, sự luyện tập chú trọng vào bốn yếu quyết là “niêm, miên, liên, tùy” (bám dính, mềm mại, liên tục, nương theo đối phương) và các động tác thì luôn luôn tròn trịa, luyện kỹ thuật “thôi thủ” là để giúp người luyện võ đạt tới mục đích này. (xin xem thêm “Thái Cực Quyền toàn tập” và “Kỹ thuật chiến đấu Thái Cực Quyền” do Nguyễn Anh Vũ biên dịch)

d/ Chiến lược và kỹ thuật của Thái Cực Quyền hầu như chuyên về tâm gần, và tâm trung bình. Hầu hết những đòn thế trong các bài Thái Cực Quyền đều nhắm vào hai tâm này.

2. Hình Ý Quyền

a/ Để giúp luồng khí di chuyển tự do thông suốt trong thân thể, thì thân thể phải tự nhiên và thoải mái. Trong lúc khởi đầu các động tác công và thủ, thân thể phải mềm mại để dẫn khí tới tay chân. Rồi thân thể phải cứng vào lúc chạm mục tiêu để biểu hiện kinh lực khi phát

đòn. Kinh lực của Hình Ý Quyền phải giống như chiếc roi mây, mềm lúc khởi đầu và cứng lúc kết thúc. Kinh lực biểu hiện giống như sự bùng nổ của quả đạn súng đại bác.

b/ Chiến lược chiến đấu thì chủ động hơn là thụ động. Thế công thường được dùng làm thế thủ. Mặc dầu những kỹ thuật như nhường, tránh, phá, bám và uốn vẫn được dùng đến, nhưng tinh thần và động tác lại tuyệt đối thiên về tấn công. Để duy trì xung lực, những động tác tiến thẳng tới và lui được nhấn mạnh, mặc dầu một số động tác tránh né và dạt sang một bên cũng vẫn được dùng đến.

c/ Vì chiến lược và kỹ thuật của Hình Ý Quyền sự nhấn mạnh những điểm trên nên rất hữu hiệu trong tâm chiến đấu gần. Qua một vài thế đá mà bạn sẽ tập luyện, chúng đều tấn công trực tiếp các mục tiêu từ hạ bộ trở xuống.

3. Bát Quái Quyền

a/ Các động tác của Bát Quái Quyền thì không nhu hòa như Thái Cực Quyền, nhưng cũng không cương mãnh như Hình Ý Quyền. Luồng khí nội tại là tiêu điểm chính của sự rèn luyện.

b/ Chiến lược chiến đấu nhấn mạnh các động tác vòng tròn. Cả các bước tiến thoái lẫn kỹ thuật đều theo đường vòng. Mặc dầu các kỹ thuật nhường, tránh, phá, bắm và uốn đều được dùng đến, nhưng chúng chủ yếu là phối hợp với động tác xoay vòng. Công và thủ đều quan trọng ngang nhau. Các động tác thủ vòng tròn thường được dùng đến đầu tiên, tiếp theo là các động tác công: thế nhắc bóng và quật ngã đối thủ.

c/ Chiến lược và kỹ thuật Bát Quái Quyền có thể hữu hiệu ở tất cả các tầm xa và gần. Vì các động tác tiến thoái theo vòng tròn thì thường xuyên được dùng phối hợp với các kỹ thuật, còn cước pháp thì ít khi được dùng đến. Việc rèn luyện tập trung vào khả năng bước vững chắc và nhanh nhẹn.

4. Lục Hợp Bát Pháp

Lục Hợp Bát Pháp là sự tổng hợp của chiến lược và kỹ thuật của Thái Cực, Hình Ý, và Bát Quái. Do đó việc rèn luyện bao gồm *nhu trong cương* và *cương trong nhu*. Chiến lược và kỹ thuật chứa đựng những động tác thẳng tiến, thẳng thoái và vòng tròn. Môn võ công này sử

dụng cả ba tầm chiến đấu xa, trung bình, gần; và không nhấn mạnh đến kỹ thuật đá. Bình thường, môn công phu này dùng để dạy cho những người luyện võ đã học biết ba môn võ công nêu trên, bởi vì hầu như chắc chắn là họ có thể hiểu được yếu tính của những môn võ công đó đồng thời cũng như ứng dụng hữu hiệu các kỹ thuật này.

1-2 TẠI SAO HỌC HÌNH Ý QUYỀN?

Mỗi môn võ công thảo luận trên đây đều có những đặc tính cũng như các ưu điểm riêng. Bạn có thể tự quyết định môn nào thích hợp hơn với bạn. Sự hữu hiệu của chiến lược và kỹ thuật tùy thuộc vào hoàn cảnh thật sự và sự hiểu biết đối thủ của bạn. Trên thực tế rất nhiều khi bạn sẽ thấy một người bỏ ra một lượng thời gian tương đối ít để rèn luyện và nắm vững một môn võ công dễ học hơn lại có thể đánh bại một đối thủ luyện tập một môn công phu khó khăn hơn và lâu năm hơn. Bạn hãy nhớ là *“học một ít những điều hữu dụng thì hay hơn là học nhiều điều mà bạn không sử dụng được”*. Cách tiếp cận hay nhất trong việc học tập bất cứ điều gì là hãy đọc để nắm vững và am hiểu sâu xa một ít điều còn

hơn là học rất nhiều điều một cách hời hợt.

Kế đó ta hãy tóm lược vài ưu điểm trong việc học Hình Ý Quyền. Hy vọng rằng điều này sẽ giúp bạn có được một ý niệm rõ ràng hơn về vấn đề bạn thích hay không thích học môn công phu này.

1/ Các chiêu thức căn bản thì đơn giản và dễ học. Hình Ý Quyền giống như học nhảy vũ điệu valse – chỉ có vài bước di động đơn giản, do đó rất dễ học. Giống như vũ điệu valse, có hàng trăm biến thể dẫn xuất từ những động tác căn bản, và sự ứng dụng là vô biên. Do đó môn võ công này rất thích hợp cho những người mới luyện võ nhưng muốn am hiểu các môn võ công của võ thuật Trung Quốc. Cũng vậy, vì những biến thể vô vàn của môn võ công này cho nên sau khi đã nắm vững được các động tác căn bản, người luyện võ có thể dùng nó như một môn võ công thứ hai nếu đã học một môn võ nội công khác.

2/ Lý thuyết cơ bản và các nguyên lý luyện tập đều dễ hiểu. Do đó, người mới luyện võ, ngay từ đầu, đã am hiểu vững chắc về lý thuyết của môn công phu này. Đối với nhiều môn võ công khác, võ sinh phải thực tập nhiều năm rồi mới hiểu nổi yếu tính của chúng. Càng tập luyện tiến triển, ta thấy là ta càng hiểu sâu xa hơn lý

thuyết của môn võ công này về cả mặt sức khỏe lẫn mặt võ thuật. Giống như những phương trình toán vật lý của Newton, mới trông thì đơn giản, nhưng những phương trình dẫn xuất từ đó thì lại sâu xa hơn rất nhiều. Sự sâu sắc của lý thuyết Hình Ý Quyền cũng giúp cho những người luyện võ thuật nội công đã có kinh nghiệm tiện so sánh yếu tính của môn Hình Ý Quyền với môn võ công gốc của họ. Bạn hãy nhớ là *“ta càng nhìn ra nhiều khía cạnh của một điều gì thì ta càng am hiểu điều đó sâu xa hơn”*.

3/ Xét theo quan điểm sức khỏe, các động tác của Hình Ý Quyền được sáng tạo để bồi bổ năm bộ phận nội tạng quan trọng là: tim, gan, tỳ, phổi, và thận (tâm, can, tỳ, phế, thận). Thực tập năm động tác căn bản đó sẽ làm mất sự ứ đọng trì trệ của khí và làm cho khí lưu chuyển thông suốt, cũng như bồi đắp sức khỏe cho các bộ phận này.

Chúng ta là con người đã mất đi nhiều những bản năng và ý thức tự nhiên, kể cả những khả năng chiến đấu và sử dụng chúng để chiến đấu chống lại người khác. Các cao thủ võ thuật thời cổ xưa đã mô phỏng các kỹ thuật và tinh thần chiến đấu của một số loài động vật, biến cải chúng qua sự phân tích thuận lý của con người.

Điều này giải thích rất nhiều môn võ công khác nhau đã được sáng tạo ra bằng cách này.

Hình Ý Quyền đã được sáng tạo nhờ mô phỏng các kỹ thuật và tinh thần chiến đấu của mười hai con vật. Một trong những tư liệu mà ta có thể có được chứa đựng một tiết giải thích Hình Ý Quyền là gì? Chúng tôi xin dịch dưới đây và nêu ra vài bình luận. Hy vọng là việc này sẽ giúp bạn có một ý niệm rõ ràng về Hình Ý Quyền.

1-3 HÌNH Ý QUYỀN LÀ GÌ?

Nguyên văn:

Hình (dáng vẻ, hình thức) là gì? Dáng vẻ do mô phỏng mà có. Ý (tâm trí) là gì? Tâm trí từ tâm (tim) mà sinh ra.

Bình giải:

“Hình” ở đây có nghĩa là hình dáng bề ngoài hay động tác dùng trong khi chiến đấu, và “Ý” có nghĩa là tâm trí được sản sinh từ tâm mà ra (tâm là phần cảm xúc của tâm trí). Do đó Hình Ý Quyền là môn võ thuật nội công mô phỏng hình dáng của mười hai con vật và những

đặc tính nội tại của chúng khi chúng chiến đấu.

Theo khí công Trung Quốc, Ý là cái tâm trí minh mẫn tạo ra từ cái tâm (tâm trí cảm xúc). Chính cái tâm trí cảm xúc ấy làm cho bạn hào hứng, nhanh nhẹn và dẻo dai. Khi tâm trí minh mẫn sẽ khiến cho bạn bình tĩnh, và tạo cho bạn sự phán đoán chính xác rõ ràng. Khi bạn có thể hợp nhất được Hình và Ý thì động tác của bạn sẽ lạnh lẽo và dẻo dai nhưng vẫn bình tĩnh và chính xác.

Do đó, Hình Ý là một môn võ thuật nội công sử dụng kỹ thuật của mười hai con vật và cũng cần đến sự trau dồi trong nội tâm nhờ đó Hình và Ý có thể hợp nhất.

Nguyên văn:

Chỉ có con người là sinh vật đứng trên hàng triệu sinh vật khác mới có “linh” trí. Con người có thể đáp ứng điều mà chính bản thân cảm thông với sự vật chung quanh. Điều này xảy ra như thế chính vì con người có cái Tâm (tâm trí cảm xúc) để am hiểu những đối tượng chung quanh; đối tượng thì thuộc ngoại giới, nhưng sự “am hiểu” thì lại thuộc nội tâm. Đối tượng ở bên ngoài nhưng sự “am hiểu” thì ở bên trong.

Bình giải:

“Linh trí” có nghĩa là tinh thần siêu nhiên. Dân tộc Trung Quốc tin rằng con người thông minh và khôn ngoan hơn các loài vật chỉ đơn giản là vì con người có “linh trí” giúp cảm nghiệm, am hiểu và giao lưu với thiên nhiên. Tất cả những điều này sở dĩ có được chính là vì chúng ta có cảm nghiệm mạnh hơn là các loài động vật. Cái ngoại hình của thân thể chúng ta và tất cả những gì ngoại tại đối với chúng ta đều được tâm trí nội tại của chúng ta am hiểu. Sự kiểm soát các tư thế và động tác của chúng ta cũng có được nhờ ý thức và sự am hiểu nội tại của chúng ta.

Nguyên văn:

Ý (tâm trí minh mẫn) từ Tâm của ta phát ra. Điều này sở dĩ như vậy bởi vì tâm của ta đáp ứng trước hết với sự kích thích bên ngoài. Tâm trí minh mẫn của ta đánh giá những gì mà tâm trí cảm xúc của ta tri giác được. Nếu tâm trí minh mẫn của ta kiểm soát được tâm trí cảm xúc và cả hai hợp nhất với nhau thì ta sẽ có thể kiểm soát chặt chẽ bất cứ đối tượng nào ở ngoài ta. Sự kiểm soát này là kết quả của sự lưu chuyển luồng khí lành mạnh trong người chúng ta cũng như sự dẫn chuyển hữu hiệu luồng khí ấy đến bất cứ nơi

nào ta muốn.

Vì thế tổ sư Đạt Ma đã sử dụng lý thuyết nói trên để sáng tạo ra môn công phu này. Mục tiêu của ngài là dưỡng khí (trau dồi luồng khí) và tăng sức mạnh. Các động tác thì đơn giản nhưng sự thành tựu và ứng dụng của nó thì vô giới hạn. Do đó, nó được đặt tên là Hình Ý Quyền.

Bình giải:

Người ta tin rằng chính nguyên soái Nhạc Phi đã sáng tạo ra Hình Ý Quyền. Tuy nhiên, vì võ công của ngài bắt nguồn từ Thiếu Lâm cho nên nhiều người luyện võ mới coi tổ sư Đạt Ma là người sáng tác ra môn công phu này.

Nhiều người nghĩ rằng võ công Thiếu Lâm chỉ giới hạn vào các kỹ thuật ngoại công, nhưng họ đã lầm. Tất cả các môn võ công của Trung Quốc đều đòi hỏi sự luyện tập nội công để bồi dưỡng luồng khí sao cho đạt đến mức thượng thừa. Hình Ý Quyền là một thí dụ điển hình. Môn võ công này chú trọng vào việc dưỡng khí. Dưỡng có nghĩa là nuôi, gia tăng, nâng cao, và trau dồi. Chỉ khi nào ta đã xây đắp được luồng khí tới mức độ cao hơn thì ta mới có thể sử dụng nó để tạo công lực hữu hiệu cho các cơ bắp và gia tăng sức mạnh. Sức mạnh của cơ bắp gọi là Lực.

Lực là sự biểu hiện của sức mạnh nhưng lực phải có khí thì mới tạo ra “kình” (hay còn gọi là “kình lực”).

1-4 LỊCH SỬ HÌNH Ý QUYỀN

Theo hầu hết các tư liệu hiện có, nguồn gốc của Hình Ý Quyền có thể là từ đời nhà Lương (550 sau Công nguyên) và phát xuất ngay trong chùa Thiếu Lâm. Sở dĩ như thế là vì vào thời gian này, chùa Thiếu Lâm đã bắt đầu mô phỏng các động tác và tinh thần chiến đấu của năm con vật để ứng dụng vào việc rèn luyện võ công. Sau này vào triều đại Nam Tống (1127-1278 sau Công nguyên), có thuyết cho rằng Trương Tam Phong đã phối hợp những ý niệm trong võ công của chùa Thiếu Lâm với sự hiểu biết riêng của ông ấy và sáng tạo ra môn võ công Thái Cực Quyền. Trên thực tế, nhiều người luyện tập môn Hình Ý Quyền cũng tin tưởng rằng môn võ công này bắt nguồn từ núi Võ Đang như Thái cực Quyền vậy.

Thời Nam Tống trở đi, các binh sĩ trong quân đội của nguyên soái Nhạc Phi được luyện tập môn võ công Hình Ý Quyền thì môn này trở

thành phổ biến và nguyên soái Nhạc Phi thường được coi là người sáng tác ra môn võ công ấy. Tuy nhiên vì công phu của ngài bắt nguồn từ Thiếu Lâm Tự cho nên nhiều người truy tìm nguồn gốc của môn Hình Ý Quyền này đến tận chùa Thiếu Lâm.

Giữa triều đại nhà Tống và triều đại nhà Minh, lịch sử môn Hình Ý Quyền lại không rõ ràng. Trong suốt triều đại nhà Thanh (1644-1912), môn Hình Ý Quyền được mền chuộng nhiều hơn. Do đó, lịch sử môn Hình Ý Quyền thời kỳ này được biết đến rõ ràng hơn.

Nói chung, người ta tin rằng một người luyện võ tên là Cơ Tế Khả (biệt hiệu là Long Phong) ở Phố Châu đã đến thăm viếng nhiều vị võ sư trên các ngọn núi ở tỉnh Tứ Xuyên và tỉnh Sơn Tây và tìm được tại núi Chung Nam một cuốn bí quyết về Hình Ý Quyền do nguyên soái Nhạc Phi sáng tác. Sau khi học môn võ công này ít lâu, ông ta truyền lại cho đệ tử là Tào Kế Võ và người này truyền lại cho đệ tử của mình là Cơ Thọ và Mã Học Lễ. Cơ Thọ sau này xuất bản cuốn bí quyết của nguyên soái Nhạc Phi và phổ biến môn võ công này sâu rộng hơn.

Từ đó trở đi, đã có nhiều bậc võ sư nổi danh nhờ sử dụng môn Hình Ý Quyền. Từ đời vua

Đồng Trị nhà Thanh (1862 sau Công nguyên) đến nay, vô số người luyện môn võ công Hình Ý Quyền. Ở đây chúng tôi chỉ nêu tên một số người nổi tiếng nhất. Đới Long Ban và em trai là Đới Lăng Ban đã học Hình Ý Quyền với Mã Học Lễ vào đời vua Hàm Phong (1851-1862 sau Công nguyên). Rồi họ truyền lại môn công phu này cho Lý Lạc Năng. Họ Lý truyền lại cho nhiều võ sinh. Trong số các đệ tử của ông, những người nổi tiếng nhất có thể kể là Tống Thế Vinh, Xa Vĩnh Hồng, Lưu Kỳ Lan, Quách Vân Thâm, và Bạch Tây Viên. Trong số năm người này, Lưu Kỳ Lan có nhiều học trò chẳng hạn như ba người con trai của ông là Lưu Cẩm Đường, Lưu Điện Thâm, Lưu Vinh Đường, và các đệ tử Lý Tồn Nghĩa, Chu Minh Thái, Trương Chiếm Khôi, Triệu Chân Tiêu, và Cánh Kế Thiện. Đến lượt Quách Vân Thâm truyền lại cho Lưu Dũng Kỳ, Lý Khôi Nguyên, và Tiền Nguyên Đường.

Vào đầu thế kỷ này khi nhà Thanh sụp đổ thì dân tộc Trung Quốc dần dần trở nên cởi mở, những bí quyết truyền thống dễ dàng phổ biến cho quần chúng biết rộng rãi hơn. Một số người luyện môn Hình Ý Quyền chẳng hạn như, Lý Tồn Nghĩa và Trương Chiếm Khôi đã có nhiều môn sinh, trong số này có Lý Vân Sơn và Thượng Vân

Tường. Đệ tử của Thượng Vân Tường là Cận Vân Đình là một võ sư nổi danh, người khích lệ luyện tập môn Hình Ý Quyền năm mươi năm trước đây. Cũng vậy, đệ tử của Lý Khôi Nguyên là Tôn Lộc Đường nổi tiếng là một bậc võ sư về Thái cực, Hình Ý và Bát Quái Quyền. Cuối cùng Trịnh Hòa Hiền học môn Hình Ý tại võ đường của Tôn Lộc Đường và truyền thụ lại cho võ sư Lương Thủ Du.

Các bạn có thể thấy bản phả hệ của các võ sư Hình Ý Quyền là rất phức tạp. Các bạn cũng nên nhớ rằng số người đạt đến trình độ thượng thừa có thể gấp mười lần hơn thế, nhưng ít người biết đến vì họ không muốn chia sẻ võ học sở đắc của họ với quần chúng. Điều này hàm ngụ rằng những người được nêu tên trên đây không nhất thiết là những người sử dụng hay nhất môn Hình Ý Quyền trong thời đại của họ. (Trường hợp tương tự cũng xảy ra với môn Thái cực Quyền. Một số lớn người trên thế giới biết đến võ sư Dương Trùng Phủ và môn võ công Thái Cực Quyền do ông sử dụng, nhưng ít người biết đến những chú bác của ông và những thế hệ trước họ mà kỹ thuật được biết là cao thâm hơn kỹ thuật của ông rất nhiều).

Cũng chỉ vì xuất sứ của môn Hình Ý Quyền không rõ ràng cho nên nhiều người luyện võ mới

cho là nguyên soái Nhạc Phi sáng tác ra môn quyền này. Có nhiều nguyên nhân về vấn đề này. Trước hết nguyên soái Nhạc Phi là một vị anh hùng được tất cả người Trung Quốc kính trọng. Thứ đến là võ công của nguyên soái Nhạc Phi là do chùa Thiếu Lâm đào tạo, và võ công của Thiếu Lâm được coi như nguồn gốc của tất cả các môn võ thuật nội công và ngoại công. Ba là mười chủ đề của nguyên soái Nhạc Phi dẫn xuất từ Hình Ý Quyền chứng minh rằng ông đã am hiểu rất sâu xa môn võ công phu này. Cho dù có lẽ ông không phải là người sáng tác, những chủ đề của ông cũng cho ta thấy đường lối đúng để thấu triệt môn phái này. Bốn là, nguyên soái Nhạc Phi soạn thảo và sắp xếp môn Hình Ý Quyền thành một hệ thống võ thuật hữu hiệu để huấn luyện binh sĩ của ông. Nguyên soái Nhạc Phi là người đầu tiên được coi là đã tiết lộ bí quyết Hình Ý Quyền cho quần chúng biết. Năm là nguyên soái Nhạc Phi chẳng những là một bậc thượng thừa về các môn võ công, ông cũng còn nổi tiếng là một bậc thầy về khí công ứng dụng để luyện tập giữ cho sức khỏe tốt, và môn võ thuật ngoại công Nhạc Gia Ưng Trảo (môn võ công móng vuốt chim ưng của nhà họ Nhạc). Người ta tin rằng chỉ có một nhân vật thành thạo cả về y học lẫn

võ thuật Trung Quốc mới có thể phối hợp ngành học thuật này để tạo ra những môn công phu ấy.

Vì những lý do trên đây, và cũng vì hầu hết mọi lý thuyết và nguyên lý thảo luận trong cuốn sách này đều căn cứ vào các bí quyết võ công của Nhạc Phi cho nên chúng tôi xin trình bày với các bạn một bản sơ lược tiểu sử của nguyên soái Nhạc Phi.

1-5 NGUYÊN SOÁI NHẠC PHI

Triều đại Tống của Trung Quốc là một thời kỳ thê lương đối với người Trung Quốc. Chiến tranh liên miên với các dân tộc man di ở phương Bắc (rợ Kim) tham nhũng trong tầng lớp quan lại và triều đình, và bóng ma của nạn đói thường xuyên ám ảnh nhân dân. Nhưng giữa những thảm cảnh đó nổi lên một nhân vật, bằng tinh thần liêm khiết và lý tưởng của mình, đã chứng tỏ rằng lòng hảo tâm, sự thẳng thắn cũng như đức trung tín là những phẩm chất vẫn còn tồn tại. Đối với vô vàn thế hệ sinh ra sau khi ông bị phản bội và bị giết bởi những kẻ phản phúc, nguyên soái Nhạc Phi (hình 1- 3) vẫn là nhân vật lý tưởng, được nhân dân kính trọng. Trong

thời bình ông là một nhà học giả vĩ đại về những kinh điển của Trung Quốc, trong chiến tranh, ông là một vị tướng lãnh dũng cảm và mưu lược đã từng làm cho đối phương phải khiếp sợ.

Nhạc Phi sinh ngày 15-2-1103 sau Công nguyên tại huyện Thang Âm tỉnh Hồ Nam. Khi chú bé Nhạc Phi đang chào đời thì có con chim đại bàng lớn bay đến đậu trên nóc nhà và bắt đầu hót líu lo. Người cha cảm thấy sự hiện diện của con chim ấy là một điềm báo số mệnh của con trai ông sẽ là một anh hùng tung hoành ngang dọc cho nên đặt tên cho con là "Phi" có nghĩa là bay. Tên này phản ánh sự tin tưởng rằng con trai ông khi trưởng thành sẽ bay bổng tới những đỉnh cao quyền quý.

Khi Nhạc Phi mới được một tháng tuổi thì nỗi bất hạnh xảy ra. Sông Hoàng Hà lụt. Bà mẹ Nhạc Phi đã thoát nạn cùng với Nhạc Phi nhờ ngồi gọn vào một cái lu lớn nổi bênh bồng trên mặt nước như chiếc thuyền con và trôi đến nơi cao ráo. Khi nước cạn, gia đình Nhạc Phi trở về và thấy toàn bộ tài sản và nhà cửa đều bị nước cuốn trôi đi hết.

Nhạc mẫu rất nghèo nhưng lại là một người rất hay chữ và lại có can đảm, thông minh, và dũng khí nuôi dạy Nhạc Phi đúng cách và uốn

nắn cho Nhạc Phi có được những lý tưởng cao thượng. Vì nhà nghèo quá đến nỗi không đủ tiền học cho nên Nhạc mẫu tự mình giáo dục Nhạc Phi. Hàng ngày bà dạy con cách đọc và viết chữ ngay trên mặt đất cát. Mặc dầu Nhạc Phi thiếu sách, giấy viết, và bút lông như những đứa trẻ khác có, nhưng Nhạc Phi vẫn trở thành đứa trẻ có học vấn nhất trong làng; ít có đứa trẻ nào học giỏi bằng Nhạc Phi.

Về nhiều phương diện, Nhạc mẫu là người quan trọng và ảnh hưởng nhiều nhất trong đời Nhạc Phi. Tất cả những lý tưởng mà Nhạc Phi sống chết đều do Nhạc mẫu dạy cho khi Nhạc mẫu lấy đất cát làm bảng để viết chữ. Không có sự giáo huấn và gương mẫu của mẹ thì Nhạc Phi sẽ không bao giờ trở thành một vị tướng lãnh dũng cảm, thông minh và trung tín như vậy.

Chàng thiếu niên Nhạc Phi rất ham đọc sách. Những môn học mà chàng thích là lịch sử và lý thuyết quân sự. Cuốn sách mà chàng thần phục và nghiên cứu nhiều nhất là cuốn Tôn Tử Binh Pháp (sách dạy chiến thuật quân sự của Tôn Tử) do Tôn Tử (khoảng 220 năm trước Công nguyên) viết ra để phổ biến lý thuyết và thực hành phương pháp tác chiến theo quan niệm của ông. Từ cuốn binh thư ấy, Nhạc Phi học những

nguyên tắc quan trọng nhất mà sau này sẽ giúp đỡ nhiều trong võ nghiệp của ông.

Khi đến tuổi thiếu niên, Nhạc Phi làm tá điền cho một điền chủ tên là Hàn Kỳ. Sau những giờ làm việc dài đằng đẳng chàng thiếu niên này còn về nhà tiếp tục học với mẹ. Vì lẽ đó, và cũng còn vì sức mạnh nên chàng được mọi người thán phục. Cũng như trong việc học hành, không ai sánh kịp với chàng về thể lực và sự mau lẹ.

Những phẩm chất tốt này được Chu Đồng, một người ở trong thành, để ý tới ông. Chu Đồng cũng là một văn nhân và là một người luyện võ có tiếng tăm tại chùa Thiếu Lâm. Nhận thấy Nhạc Phi có nhiều đức tính cao quý, Chu Đồng bắt đầu dạy võ thuật cho chàng. Võ công mà chàng học được bao gồm hệ thống đầy đủ như giao đấu quyền, giao đấu bằng binh khí, chiến thuật quân sự, cưỡi ngựa, bắn cung và các môn công phu liên hệ khác. Nhờ luyện tập thường xuyên, Nhạc Phi thành thạo tất cả các môn công phu mà Chu Đồng dạy cho chàng.

Khi được 19 tuổi, (1122 sau Công nguyên), Nhạc Phi quyết định giúp nước và gia nhập quân đội nhà Tống chiến đấu chống rợ Kim, một dân tộc du mục đã xâm lược Bắc Tống. Triều đại nhà Tống vốn có nguồn gốc ở miền Bắc Trung Quốc

đã phải dời xuống miền Nam thành lập một kinh đô và một hoàng đế mới, vì rợ Kim đã cướp phá kinh đô cũ và bắt giữ hoàng đế tại vị. Triều đại Tống bị xâm lược là Bắc Tống (960-1127 sau Công nguyên), triều đại Tống thiết lập ở miền Nam sau khi rợ Kim xâm lược là Nam Tống (1127-1279 sau Công nguyên). Trong nhiều năm, nhà Nam Tống suy yếu phải triều cống cho rợ Kim để họ đừng tấn công xuống miền Nam. Khi Nhạc Phi nhập ngũ thì nhà Nam Tống đang cố gắng đánh chiếm lại phần lãnh thổ bị mất vì chiến tranh. Nhạc Phi tự khẳng định mình là một chiến binh đặc biệt. Sự khôn ngoan, lòng can đảm và võ công thượng thừa đã khiến cho chàng thanh niên này được thăng cấp liên tiếp. Chỉ sau sáu năm chàng đã là một tướng lĩnh. Sau này chàng trở thành một đại nguyên soái với nhiệm vụ chiến đấu chống lại người Kim. Khi nắm quyền chỉ huy, Nhạc Phi thực hiện một chương trình có hệ thống để huấn luyện võ thuật cho binh sĩ. Mặc dầu việc huấn luyện chiến đấu trong quân đội đã có từ trước nhưng Nhạc Phi là người đầu tiên đem võ thuật vào quân đội như một nhu cầu căn bản trước khi tác chiến. Nhiều trường hợp một thanh niên vừa mới nhập ngũ hôm trước thì hôm sau đã phải ra chiến trường. Sau đó ít

hại: một lưỡi câu liềm đầu cong lại như móc câu với cạnh bên trong rất sắc bén, và một cái khiên đan bằng sợi mây. Đạo quân sử dụng hai loại vũ khí này gọi là “đăng bài quân” hay quân che bằng khiên mây.

Cuối cùng hai đại tướng đối mặt vào một ngày định mệnh. Khi trận chiến bắt đầu, Nhạc Phi cho quân *đăng bài* mai phục trên đường Quải Tử Mã chạy qua. Trước khi chạy tới trận tuyến địch, chúng đã lọt xuống hầm chông mà Nhạc Phi đã bố trí sẵn. Khi những chiếc xe này giảm tốc độ thì binh sĩ của Nhạc Phi, chủ yếu là bộ binh, có thể tiếp cận chiến đấu một cách dễ dàng hơn. Khi Quải Tử Mã tiến tới, toán quân mai phục dùng câu liềm móc và chém đứt chân ngựa khiến cho chúng ngã xuống. Ngựa cũng không thể nào xéo lên binh sĩ mai phục vì những tấm khiên đã được bôi mỡ, và chân ngựa trượt đi khi giẫm lên chúng. Khi toán quân mai phục tấn công những con ngựa thì họ chỉ cần chém què một con là khiến cho một cỗ xe phải ngừng lại, rồi những binh sĩ mai phục khác bao vây và giết quân địch đứng trên xe. Chiến công đó của Nhạc Phi còn lưu truyền trong lịch sử và trở thành một truyền thuyết được truyền tụng cho tới ngày nay.

Nhạc Phi liền tiến quân lên miền Bắc, lấy

lại những vùng lãnh thổ bị mất và đánh bại các tướng Kim như Hồ Vương và Đại Long. Nhưng trong khi đang lấy lại uy danh cho đất nước thì những người lãnh đạo nước Kim đã mua chuộc thành công một trong những người phản trắc nhất trong lịch sử Trung Quốc – Tần Cối – để chặn đứng Nhạc Phi lại. Tần Cối lúc đó là Tể tướng và là người có thế lực nhất triều đình tham nhũng của hoàng đế nhà Tống.

Trong khi quân đội của Nhạc Phi Bắc tiến thì Tần Cối thực hiện hành động xấu xa của mình bằng cách gửi một thánh chỉ với kim bài triệu hồi Nhạc Phi. Theo truyền thống, một tướng lãnh đánh hành quân ngoài tiền tuyến có được sự chọn lựa là không tuân lệnh lui quân. Tần Cối dựa vào lòng yêu nước và sự trung thành với hoàng đế để bắt buộc Nhạc Phi phải trở về. Để chắc chắn Nhạc Phi phải lui binh, Tần Cối gửi ra mười hai đạo thánh chỉ với mười hai kim bài trong một ngày buộc Nhạc Phi trở về.

Khi về đến nơi, ông liền bị giam giữ ngay. Vì Tần Cối sợ rằng bất cứ loại xử án nào cũng đều cho thấy là Nhạc Phi không có tội cho nên y sai một viên quan tên là Hà Đức dò xét cuộc đời Nhạc Phi xem có tìm ra vết tích gì đủ để biện minh cho việc bắt giam này không. Mặc dầu là

một nguyên soái quyền thế nhưng Nhạc Phi không bao giờ lạm dụng quyền thế ấy để thực hiện những mục đích xấu xa. Hà Đức tìm ra là Nhạc Phi sống một cuộc sống chẳng có gì hơn tài sản của một nông dân. Khi trở về báo cáo lên Tần Cối, Hà Đức chỉ nêu ra được một sự kiện có ý nghĩa, đó là khi Nhạc Phi nhập ngũ, Nhạc mẫu đã thích xăm lên lưng ông một câu như sau: Tận Trung Bào Quốc.

Đối với một vị tướng lãnh liêm chính như Nhạc Phi, Tần Cối chỉ còn có một giải pháp duy nhất – đầu độc cho ông chết. Đó là tiểu sử của một tướng lãnh trung nghĩa chết vì sự phản bội của chính đồng bào mình. Nguyên soái Nhạc Phi chết trong ngục ngày 27-1-1142 (sau Công nguyên) nhằm ngày 29-12-1141 sau Công nguyên theo âm lịch, mà không được hưởng nghi lễ đúng với chức vị và công trạng của ông. Nhạc Phi chết lúc 38 tuổi. Sau này, con nuôi ông là Nhạc Vân và phó tướng Trương Hiến cũng bị giết.

Trong suốt hai mươi năm sau Nhạc Phi bị coi là phạm nhân. Nhưng đến năm 1166 (sau Công nguyên), vua Hiến Tông lên ngôi với một triều đình mới khá hơn. Nhạc Phi không còn được coi là phản quốc nữa và mả của ông được dời đến an táng tại Tây Hồ thuộc tỉnh Hàng Châu.

Trước lăng mộ Nhạc Phi là hai bức tượng đá tạc vợ chồng Tần Cối quì gối ăn năn và tạ tội trước Nhạc Phi. Những bức tượng này thỉnh thoảng phải tạc lại vì nhiều người trong số khách tới viếng thăm lăng mộ của Nhạc Phi để tỏ lòng sùng bái ông, đã gây hư hại chúng để hả lòng tức giận. Hoàng đế Tống Hiến Tông sắc phong cho Nhạc Phi một tên mới tượng trưng cho đức tính luôn luôn không dời đổi của ông: Nhạc Võ Mục có nghĩa là “Bình gia họ Nhạc, cương trực và đáng kính”.

1-6 NỘI DUNG CỦA HÌNH Ý QUYỀN

Điều quan trọng là ta phải biết môn Hình Ý Quyền gồm có những gì khiến cho ta có thể đánh giá được là ta đang ở trình độ nào trong khi luyện tập. Hình Ý Quyền được biết là do võ sư Lý Lặc Năng truyền từ miền Bắc và gồm có Ngũ hành quyền, Liên hoàn thế, và Thập nhị hình. Sau này, đệ tử của võ sư Lý Lặc Năng là Quách Vân Thâm và đệ tử của Quách Vân Thâm là Lý Tôn Nghĩa đã thụ giáo tất cả các võ sư nổi tiếng về Hình Ý Quyền và đúc kết môn võ công này thành một hệ thống hoàn bị hơn.

CHƯƠNG 2

CƠ BẢN CỦA MÔN HÌNH Ý QUYỀN

2-1 Nhập đề

Giống như Thái Cực Quyền, nhưng không giống như các môn võ thuật ngoại công, Hình Ý Quyền chỉ có một số giới hạn các bài tập thường ngày vốn phản ánh sự thâm viển của các nguyên lý về môn công phu này. Điều này có nghĩa là mặc dầu học Hình Ý Quyền thì dễ nhưng muốn am hiểu tinh hoa và ý nghĩa sâu xa của nó thì lại khó. Hình Ý Quyền được coi là một môn võ thuật nội công và nó nhấn mạnh vào việc dưỡng khí. Về nguyên lý và rèn luyện thì nó theo lý thuyết

khí công vốn bao gồm việc chuyển đổi tinh hoa vật chất thành khí tức là “Luyện Tinh Hóa Khí”; dùng khí để nuôi dưỡng tinh thần tức là “Luyện Khí Hóa Thần”; và sau hết thanh tịnh hóa tinh thần và học hiểu ý nghĩa đích thực của lễ Đạo tự nhiên tức là “Luyện Thần Hoàn Hư”.

Vì Hình Ý Quyền đã được sáng tạo ra từ gần một ngàn năm trước đây cho nên nhiều bậc võ sư đã làm thơ hoặc đặt ra các khẩu quyết để nói lên kinh nghiệm của họ đối với tinh hoa của môn công phu này và bí mật truyền lại cho các thế hệ sau. Lý do mà họ dùng lời thơ hoặc khẩu quyết ngắn gọn súc tích vì một phần lớn các võ sinh luyện tập môn võ công đều không biết chữ. Với hình thức thơ hay khẩu quyết giúp cho môn sinh dễ nhớ được những điểm chính yếu, mà mãi cho đến sau nhiều năm nghiên cứu và thực hành họ mới hiểu ra được tinh hoa của môn công phu mà họ theo học.

Trong chương này chúng tôi sưu tầm một số bài thơ và khẩu quyết, dịch ra văn xuôi và bình giải để bạn đọc tiện theo dõi. Vì phương pháp ghi chép những sự kiện lịch sử vào thời kỳ ấy thì chỉ loáng thoáng và không rõ ràng cho nên khó có thể tìm ra lai lịch của tác giả các này. Nguồn chính mà chúng tôi tham khảo về những tư liệu

này là những cuốn quyền phổ Hình Ý xuất bản vào khoảng năm 1929, mà các nhà sưu tập là Lăng Quế Thanh (Hình Ý Quyền đồ thuyết) và Khương Dung Tiêu (Hình Ý Quyền Mẫu). Phần lớn những công trình sưu tập này đều dẫn xuất từ những bí quyết về Hình Ý nguyên thủy của nguyên soái Nhạc Phi, giải thích lý thuyết và nguyên lý chiến đấu sơ cấp. Do đó, những công trình sưu tập này sẽ được thảo luận trong phần chính của cuốn quyền phổ này. Mười chủ đề võ công quan trọng của nguyên soái Nhạc Phi đòi hỏi một trình độ am hiểu cao hơn, vì thế chúng phiên dịch và bình giải ở phần phụ lục cuối sách. Một khi đã am hiểu phần chính của cuốn quyền phổ này và đã thực tập trong nhiều năm, thì độc giả, nam hoặc nữ, có thể sử dụng phần phụ lục nghiên cứu chủ đề võ công của Nhạc Phi để đào sâu hơn nữa trình độ am hiểu và cảm nhận đối với môn võ công này.

Vì phần lớn quyền phổ này đều rút ra từ hai nguồn chính cho nên nhiều lần các bạn sẽ thấy có hai cách tiếp cận đối với cùng một chủ đề. Chúng tôi nêu ra cả hai cách để giúp các bạn am hiểu dễ dàng hơn.

2-2 Lý thuyết cơ bản của môn Hình Ý Quyền Vô cực ca

Con người sinh ra trong không gian rộng lớn này vốn không chiến đấu và cũng không tranh giành. Nơi mà Ý thể đạt tới thì hồn nhiên, không có dấu vết của sự chấp trước.

Vô Cực có nghĩa là “không giới hạn”, và là một tình trạng không có gì phân biệt trong tự thân và giữa cái này với cái khác. Trong đời sống cá nhân, Vô Cực là trạng thái mà bạn không vọng động với mọi người cũng như vọng động với chính nội tâm của bạn. Về mặt cảm xúc bạn trở nên thản nhiên vì không có lực nào kéo bạn ra khỏi trung tâm của bạn. Trong một trạng thái mà bạn không có vết tích hay dấu hiệu gì về sự hiện diện của bạn làm rối loạn sự hài hòa. Khi bạn ở trong trạng thái này, tâm trí bạn trở nên trong sáng và bạn có thể nhìn thấu suốt mọi điều. Vì nếu bạn bình thản về phương diện cảm xúc, bạn có thể ứng biến với các biến cố một cách thích hợp mà không có sự rối loạn nào cả. Nếu có nhu cầu, bạn thỏa mãn nhu cầu cần thiết đó, nhưng hầu như bạn không cần phải cố gắng mấy và cũng như không hiện diện vậy. Cái tâm

trí mẫn tuệ (Ý) của bạn, tự nó và cũng chỉ một mình nó kiểm soát hành động của bạn.

Bài hát này hàm ý rằng tâm trí của người luyện võ phải luôn luôn trung hòa và không bị giao động bởi tinh thần chiến đấu, tranh đấu, hay tranh đua. Chỉ ở trong trạng thái tinh thần bình thản này thì tâm trí mẫn tuệ của bạn mới có thể đạt tới giai đoạn viên mãn. Viên mãn có nghĩa là tròn trịa và đầy đủ khiến cho không một sức mạnh nào có thể tiêu diệt được nó, hoặc làm mất sự phán đoán, đánh giá của nó hay cắt lìa nó. Trong trường hợp này, không có khoảng trống, hoặc khuyết điểm nào có thể dùng để chia cắt nó.

Trong Hình Ý Quyền tư thế của người mới luyện võ được gọi là thế vô cực. Tâm trí của bạn ở trung tâm (đan điền) bình lặng và ổn định. Cơ thể của bạn giống như trái banh căng lên vì chứa đầy khí và tỏa đều ra mọi hướng. Vì cơ thể và tâm trí của bạn được qui vào trung tâm và bình ổn cho nên không có điều gì có thể làm cho bạn hoang mang hoặc rối loạn về mặt cơ thể, mặt tinh thần, hay mặt xúc cảm. Không có phần nào trong tư thế của bạn vươn ra không đúng cách hoặc thu rút lại không cần thiết. Không có gì "quá mức", và do đó bạn ở trong tình trạng vô

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

cực. Bài hát kế tiếp mô tả tâm trí của bạn phải thế nào khi bạn ở trong tư thế vô cực.

Hình Ý Quyền vô cực ca

Nuôi dưỡng khí bàng bạc trong nội tâm và ngoại giới. Sông Kinh và sông Vị không phân rã và chính là nguồn gốc tự nhiên của Đạo. Thần của bạn luôn bình tĩnh, trống rỗng và tự nhiên. Nhờ như vậy mà thực hiện được sự chuyển hóa thành hư vô và sự trở về cội "nguyên thủy".

Tuy vô cực, vì Âm và Dương không phân biệt, cho nên chỉ có một thực thể là khí mà thôi. Vì luồng khí này không có âm và dương cho nên nó trong suốt đối với toàn thể vũ trụ. Khi bạn ở trong tình trạng vô cực, luồng khí này có thể nuôi dưỡng khiến cho nó tràn đầy trong cơ thể bạn và phối hợp với khí tự nhiên, ngoại tại bao bọc xung quanh bạn. Tới giai đoạn đó thì bạn cảm thấy như cơ thể trong suốt.

Kinh và Vị là hai con sông. Kinh khởi nguồn từ tỉnh Cam Túc và nước thì lẫn bùn, khi sông Kinh chảy vào Hiệp Tây thì nó nhập với sông Vị và nước trở nên trong. Điều này có nghĩa là khi bạn nhập vào cảnh giới vô cực thì cũng

giống như nước sông Kinh hòa với nước sông Vị và trở nên êm lặng và trong veo khiến cho không ai có thể phân biệt nổi. Điều này có nghĩa là trong trạng thái vô cực thì không có sự phân biệt đục, trong. Mọi vật đều trống rỗng và tự nhiên trong trạng thái này, bạn chỉ giản dị ngưng thần của bạn ở thượng đan điền và giữ cho bình thản. Khi bạn có khả năng đạt đến trình độ này thì tinh thần và cảm xúc của bạn cũng có khả năng đạt tới trình độ hư vô (ở đây có nghĩa là tuyệt đối rõ ràng). Đó là con đường của Đạo khi dẫn cảm tưởng của bạn trở về cội nguyên thủy.

Hình Ý Quyền nhất khí

Thái cực, vốn mờ mờ mịt mịt, không hình dạng, không ý trí. Nhưng có một khí bên trong. Khí này lưu chuyển trong vũ trụ, không nơi nào không đến, làm sống động vật thể từ đó. Khí này được gọi là "nhất khí", cũng còn được gọi là "khí tiên thiên".

Nền triết học của Trung Quốc đặt căn bản trên lý thuyết Âm và Dương. Âm chỉ về tất cả những gì mềm mại, tối tăm, nữ tính, thụ động, nội tại v.v.... Dương chỉ về tất cả những gì cứng

rắn, xán lạn, nam tính, năng động, ngoại tại v.v.... Vật thể nào cũng có phần Âm và phần Dương. Cùng với nhau, chúng tạo thành hai cực hoặc hai cực hạn mà giữa chúng tất cả mọi vật đều sinh hóa. Là một đơn vị chúng được gọi là Thái cực, cái tối hậu hoặc cái cực hạn.

Tuy nhiên, trước khi Thái cực hiện hữu với hai cực hoặc cực hạn thì đã có vô cực (không cực hạn). Vì không có cực hạn hoặc cực hạn nhờ đó có thể phân biệt bất cứ vật thể nào, do đó mới nói là mờ mờ mịt mịt. Dĩ nhiên, trong trạng thái vô cực thì không có hình dáng (không có hình thể) và không có ý trí (ý hướng). Tuy nhiên, bất luận ta ở trạng thái vô cực hay thái cực, tựu trung vẫn chỉ có một khí duy nhất. Khí này có thể thay đổi nhưng vẫn chỉ là một khí chứa đầy trong vũ trụ và khiến cho mọi sinh vật có thể sống được. Khí này đôi khi gọi là Nhất khí, và cũng được gọi là Tiên thiên khí vì nó hiện hữu trước khi trời và đất phân biệt rõ rệt.

Từ khí này hai cực Âm và Dương được sinh ra, và Trời và Đất bắt đầu phân chia. Từ đó âm và dương phân biệt. Con người cũng được sinh ra. Do đó, trên thực tế, khí là gốc rễ của bản chất và sự sống của con người, căn nguyên của sự

sáng tạo và sự đa dạng, nó là nguồn gốc (tức là yếu tố quyết định) của sự sống và cái chết. Nếu con người có thể dưỡng khí và bảo vệ đừng để thất thoát cái khí ấy, thì ắt sẽ sống lâu. Nếu lạm dụng và làm mất đi và để cho nó phân tán và tan biến thì con người sẽ chết trẻ.

Nhờ khí mà Âm và Dương phân biệt, khí Âm và Dương tác động lẫn nhau, hàng triệu đời sống, kể cả đời sống con người được tạo ra. Dưỡng khí có nghĩa là duy trì, bảo vệ, nuôi dưỡng khí và làm cho nó rắn chắc và mạnh mẽ. Dưỡng khí là sự rèn luyện chính trong khí công và võ thuật nội công của Trung Quốc. Vì khí là gốc rễ của sự sống, và là căn nguyên của sự sáng tạo và sự đa dạng cho nên nếu bạn học biết cách bảo vệ và nuôi dưỡng nó thì bạn chắc chắn sẽ sống lâu.

Rèn luyện Hình Ý Quyền có nghĩa là dùng con người Hậu thiên để tập luyện. Am hiểu tác động hỗ tương của Âm và Dương, từ Hậu thiên trở về với Tiên thiên, bảo vệ và nuôi dưỡng khí và có thể đạt tới cảnh giới trường thọ. Do đó, mặc dầu Hình Ý Quyền có hàng triệu cách biến hóa, hàng trăm mưu hay chước lạ, nhưng nếu ta xem xét tất cả những điều ấy thì tựu trung không có gì khác ngoài hai chữ "Luyện Khí".

Trước khi bạn sinh ra thì gọi là Tiên thiên bởi vì bạn chưa thấy bầu trời hay thiên đình. Hậu thiên có nghĩa là sau khi sinh ra. Để đảo ngược tiến trình của bạn trên con đường lão hóa và suy nhược cơ thể, (nghịch đảo trời và đất) và trở về với căn nguyên (Tiên thiên, thơ ấu), bạn phải hiểu Âm và Dương và học biết cách áp dụng chúng một cách hài hòa vào cơ thể của bạn. Điều này sẽ giúp bạn hiểu biết khúc triết sự sáng tạo và đa dạng.

Luyện khí có nghĩa là rèn luyện, củng cố, làm thanh khiết khí. Mặc dầu có nhiều kỹ thuật và biến hóa trong Hình Ý Quyền, nhưng tựu chung đó chỉ là vấn đề tập luyện và thanh khiết khí.

Hình Ý Quyền Lương Nghi

Lương nghi do một khí sinh ra, tức là Trời và Đất. Đó là Âm và Dương. Nếu chỉ có Dương thì cũng không có sự sống; nếu chỉ có Âm thì không có sự tăng trưởng. Khí Âm và Dương tác động lẫn nhau thì hàng triệu sinh vật được sinh ra. Đây là qui luật tự nhiên của Trời và Đất. Cơ thể con người cũng là một tiểu thiên và tiểu địa. Từ chân

tay và hàng trăm đoạn xương, mỗi hành động và mỗi chuyển động đều có thể phân biệt với Âm và Dương. Khi Âm và Dương phối hợp hài hòa thì cơ thể mạnh và sự chuyển động hài hòa. Khi Âm và Dương không bình thường thì cơ thể yếu đi và các chuyển động trở nên thiếu mạch lạc. Sự kiện này xảy ra là vì Âm và Dương được sinh ra từ khí Tiên thiên. Tuy nhiên, để có thể làm thăng tiến cả khí Tiên thiên này, cũng như duy trì và bảo vệ nó bạn cũng phải khởi đầu từ sự điều hòa một cách hài hòa Âm và Dương. Do đó, bất cứ người nào luyện môn Hình Ý Quyền cũng đều phải biết hai cực này thì mới đạt tới cốt lõi của môn công phu này.

Người Trung Quốc coi trời là Dương và đất là Âm. Khi Dương và Âm tác động lẫn nhau và phối hợp hài hòa thì sự đa dạng đều được sinh ra từ một thực thể: “Khí Tiên thiên”. Khí này còn gọi là nhất khí, và đó là cái khí mà bạn thừa hưởng từ cha mẹ bạn. Những gì đúng với đại qui mô thì cũng đúng với tiểu qui mô, và cơ thể của bạn cũng giống như một tiểu thiên và tiểu địa ở điểm là nó cũng có Âm và Dương trong đó. Mọi phần trong cơ thể của bạn cũng như mọi cử động cũng đều có thể nhận dạng như Âm và Dương. Khi bạn biết tất cả các mặt tác động của Âm và

Dương và hiểu cách điều phối chúng một cách hài hòa thì tức là bạn đã hiểu bí quyết của Âm và Dương trong môn Hình Ý Quyền.

Dùng cơ thể làm thí dụ, lấy vai làm Dương và hông làm Âm. Vai và hông phải phối hợp lẫn nhau và như vậy là Âm Dương phối hợp lẫn nhau. Cùi chỏ là Dương và đầu gối là Âm. Đầu gối và cùi chỏ phải phối hợp lẫn nhau và như vậy Âm và Dương phối hợp lẫn nhau. Bàn tay là Dương và bàn chân là Âm phối hợp lẫn nhau. Phóng ra và thu về phải tự nhiên, vung lên và hạ xuống phải thích hợp và như vậy chúng là sự phối hợp của Âm và Dương. Ngoài ra, trong Âm có Dương và trong Dương có Âm; tột đỉnh của Âm sinh ra Dương; tột đỉnh của Dương sinh ra Âm; chúng tác động hỗ tương và sinh ra sự đa dạng vốn rất khó hình dung. Những người học môn công phu này đều phải hiểu rõ ý nghĩa và phân biệt rõ ràng những điều nêu ra trên đây.

Trong Hình Ý Quyền, vai và hông, cùi chỏ và đầu gối, bàn tay và bàn chân được coi như Dương và Âm theo thứ tự viết trên đây. Vai và hông được phối hợp, cùi chỏ và đầu gối được phối hợp, và bàn tay và bàn chân được phối hợp được gọi là “ba phối hợp vĩnh cửu”. Mỗi đôi chân phải được điều phối khi thực hành, nếu không bạn sẽ

mất sự điều phối của Âm và Dương và bạn cũng sẽ mất ý nghĩa của Hình Ý Quyền.

Âm và Dương cũng áp dụng cho các động tác. Thí dụ, phóng ra là Dương và thu về là Âm v. v... khi thân pháp có thể điều phối được êm nhẹ và hài hòa, như vậy công phu Hình Ý Quyền đã đạt tới trình độ cao hơn, và sự hữu dụng đối với sức khỏe và tự vệ cũng tăng thêm.

Thái Cực Ca

Khi ý niệm đã động, thì thể quyền cũng phát động. Chia ra cương nhu, hư thực, khai hợp, nâng lên và hạ xuống.

Trong triết học Trung Quốc, khi tâm hồn bạn ở trong trạng thái yên tĩnh tức là bạn được coi như đang ở trong tình trạng “Vô Cực”. Vô Cực có nghĩa là “không có cực hạn”, hoặc “không có giới hạn”. Vì không có cực hạn cho nên không có sự phân biệt giữa mọi hiện tượng. Tuy nhiên, một khi có xung động hay chuyển động thì mới có sự phân biệt giữa các hiện tượng. Lúc này bạn đang ở trong trạng thái gọi là “Thái Cực” và mọi hiện tượng đều có thể phân chia thành Âm và Dương.

Trong khí công của Trung Quốc, con khí tiêu

biểu cho cái tâm trí được sinh ra bởi cảm xúc. Tâm trí cảm xúc được gọi là “Tâm” (nghĩa hẹp là trái tim). Từ nguyên thủy, bạn ở trong trạng thái vô cực và tâm trí bạn thì trống rỗng tức là không có ý niệm gì cả. Khi bạn rèn luyện hoặc dùng Hình Ý Quyền để chiến đấu thì tâm trí cảm xúc của bạn mới trở nên tích cực và phát sinh một ý hướng. Quả đấm và tư thế di động tùy theo ý hướng và sự cảm nhận khi sự kiện này xảy ra, trạng thái Vô Cực nguyên thủy trở thành Thái Cực. Trong trường hợp này, cái Vô Cực không có cực hoặc hạn cực đã trở thành Thái Cực vốn có hai cực: Âm và Dương. Các động tác cứng rắn, các động tác có tác dụng thực, các động tác khai mở và các động tác nâng cao là Dương; trong khi ấy các động tác mềm dịu, các động tác không có tác dụng thực, các động tác khép kín và các động tác hạ xuống là Âm. Kỹ thuật công phu của bạn chỉ trở thành sống động khi bạn đã phối hợp một cách hài hòa hai trạng thái cực hạn đã nói trên, có thể hoán đổi chúng và sử dụng mối tương quan này một cách khéo léo.

Trong Hình Ý Quyền “Tam thể thức” (xem chương 4) được coi như tư thế Thái Cực. Một khi bạn khởi sự chuyển từ trạng thái Vô Cực thường trực sang tư thế “Tam thể thức” thì Âm và Dương

chuyển biến và các ý hướng tấn công hay phòng thủ được nảy sinh. Khẩu quyết kế tiếp nói về “Tam thể thức”.

Hình Ý Thái Cực Ca

Vô Cực là mẹ sinh ra Âm và Dương. Chuyển động thì phân ra; yên tĩnh thì hợp lại, đó là Lưỡng Nghi (hai trạng thái). Tam Tài Tứ Tượng vẫn cử tồn tại trong đó. Trạng thái này cũng chi phối Ngũ hành, Lục hợp, và Thất tinh.

Khi Âm và Dương phân ra thì hai cực trở nên rõ ràng. Các kỹ thuật và chiến lược khác nhau phát sinh nhờ sự phối hợp của Âm và Dương. Tam Tài nguyên nghĩa là Thiên, Địa, Nhân. Tuy nhiên, trong Hình Ý Quyền đó là ám chỉ tứ thể ba bộ phận của cơ thể trong Tam thể thức: đầu, tay và chân. Tư thế này là căn bản nhất trong Hình Ý Quyền, tất cả các động tác và chiến lược đều phát nguyên từ đó. Tứ Tượng, nguyên nghĩa là bốn giai đoạn khi hai trạng thái (lưỡng nghi) chuyển hóa lẫn nhau tạo ra thêm hai giai đoạn chuyển tiếp. Trong Hình Ý Quyền, Tứ Tượng ám chỉ chuyển động của cơ thể (thân pháp), kỹ thuật tay (thủ pháp), kỹ thuật chân

(cước pháp), và bước chân (bộ pháp). Ngũ Hành trong triết học là kim, mộc, thủy, hỏa, và thổ. Trong Hình Ý Quyền, Ngũ Hành ứng vào năm kỹ thuật: Phách, Toàn, Băng, Kích, và Hoành. Lục Hợp trong Hình Ý Quyền gồm có sự phối hợp của tâm trí và cơ thể, được phân chia như sau: Sự phối hợp của Tâm và Ý (tâm trí xúc cảm với tâm trí lý trí), Ý với Khí, và Khí với Lực. Sự phối hợp của các bộ phận cơ thể với nhau là hai bàn tay với hai bàn chân, cùi chỏ với đầu gối, và vai với hông. Thất tinh (bảy vì sao) trong Hình Ý Quyền là tượng trưng bảy bộ phận của cơ thể: đầu, vai, cùi chỏ, bàn tay, hông, đầu gối và bàn chân.

Lưỡng Nghi Ca

Chim ưng (Ưng) và con gấu (Hùng) khác chỉ nhau, lấy đó mà áp dụng vào quyền thuật. Sử dụng kỹ thuật này thì Âm và Dương được bí mật phối hợp với nhau, và đó là cội nguồn của Hình Ý Quyền.

Trong Hình Ý Quyền, con chim ưng được coi là Dương vì nó rất nhanh nhẹn chuyên về tấn công và tiến tới; trong khi con gấu được coi là Âm vì nó trầm tĩnh và bền bỉ, đó là đặc tính của

phòng thủ. Trên thực tế, khi bạn đứng yên và trầm tĩnh trước khi chuyển động, theo Hình Ý Quyền, thì đó là Vô Cực; và khi bạn di chuyển và giữ thân hình theo tư thế “tam thể thức” (xem chương 4) thì đó là Thái Cực vì động tác của bạn đang phân ra Âm và Dương. Sau này khi các chiêu thức Hình Ý Quyền được thực hiện trong các động tác liên tục thì hai cực của Thái Cực bắt đầu hoán đổi lẫn nhau, tác động lẫn nhau, và điều phối với nhau một cách hài hòa.

Lưỡng Nghi Thuyết

Lưỡng nghi (hai phong thái) trong bài quyền là tư thế của chim ưng và con gấu; tiến lên và thoái lui, phòng thủ và tấn công đều có đủ trong đó. Là người, chúng ta có tứ chi và hàng trăm đoạn xương, khi thực hiện các động tác khai mở ra (thường là các động tác tấn công) thì chúng là Dương – đó là tư thế của chim ưng. Khi thực hiện các động thu lại, rút về (thường là các động tác phòng thủ) thì chúng là Âm – đó là tư thế của con gấu. Do đó mới nói rằng “Âm và Dương phối hợp một cách bí mật”. Theo truyền thuyết, xưa có một cao thủ võ lâm ẩn cư trong

rừng núi cao để chiêm nghiệm về đạo lý của võ thuật, đã nhìn thấy một con chim ưng và một con gấu chiến đấu với nhau, từ đó ông đã ngộ ra chân lý Âm Dương trong Võ Đạo và mô phỏng kỹ thuật chiến đấu của chúng rồi sáng tạo ra Hình Ý Quyền. Cho nên trong Hình Ý Quyền, khi phòng thủ thì phong thái bất chước giống như con gấu và khi tấn công thì nhanh nhẹn giống như chim ưng. Nếu các động tác mà sai lệch ra khỏi hai phong thái này thì bài quyền không đúng với tinh thần của Hình Ý Quyền. Sở dĩ môn võ này được đặt tên là Hình Ý (hình dáng và tâm trí) vì nó giống như hình dáng của những con vật này và tâm trí thì mô phỏng sự cảm nghiệm của chúng.

Trong chủ đề này bạn có thể thấy rằng các động tác căn bản nhất của Hình Ý Quyền là sự mô phỏng các tư thế của con chim ưng khi bạn tấn công và tiến lên, và của con gấu khi bạn phòng thủ bảo vệ thân thể tránh khỏi bị tấn công. Cơ bản của môn Hình Ý Quyền được xây dựng từ sự mô phỏng các động tác (hình dáng) và ý hướng (ý) của hai con vật này. Các hình dáng của mười hai con vật kia được phối hợp và điều phối với hai tư thế và ý hướng tinh thần này.

Hình Ý Quyền Tam Thể

Tam thể là hình tượng Trời, Đất, Người (Thiên, Địa, Nhân). Trong môn võ thuật Hình Ý, chúng là đầu, tay và chân. Tam thể này còn được chia thành ba tiết và điều phối với nhau cả nội tâm lẫn ngoại giới. Đầu là tiết gốc rễ; đối với bên ngoài là cái đầu, đối với bên trong là Nê Hoàn Cung. Sống lưng (các đốt xương sống sau lồng ngực) là tiết giữa, bên ngoài là xương sống, bên trong là tâm (trái tim). Eo thắt lưng là tiết cuối, bên ngoài là eo thắt lưng, bên trong là đan điền. Cũng tương tự như vậy đôi vai là tiết gốc rễ, cùi chỏ là tiết giữa, và hai bàn tay là tiết cuối. Hông là tiết gốc rễ, đầu gối là tiết giữa, và chân là tiết cuối. Điều này có nghĩa là trong ba tiết này, còn có ba tiết khác nữa. Qui luật này phù hợp với số 9 trong Lạc Thư. Điều này cũng được nói tới trong “Đan thư” của Đạo giáo như sau: “Đạo là từ hư vô mà sinh nhất khí. Từ nhất khí sản sinh Âm và Dương, rồi Âm Dương hợp thành tam thể. Khi tam thể được sinh ra thì hàng triệu vật thể cũng sinh ra.

Trong Hình Ý Quyền toàn thân được chia làm ba phần. Mỗi phần bao gồm cả các thành phần bên trong, và các thành phần bên ngoài

vốn liên quan đến hình thể và động tác biểu hiện ra bên ngoài của thân thể. Lại còn phân chia thành tam tiết. Tay chân được chia thành tam tiết trong phần thảo luận này bao gồm tiết gốc rễ vốn là tiết phát xuất ra công lực, tiết giữa vốn là tiết truyền dẫn công lực, và tiết cuối vốn là đoạn biểu hiện công lực ra bên ngoài.

Tam Tài Ca (Tam thể Thức)

Trong số tám động tác, ba tiết phải nhận thức rõ ràng. Tay, thân mình cho tới chân. Chúng là căn bản của tám tư thế.

Theo nguồn tư liệu mà tập sách này tham khảo thì tám tư thế đó là:

1. Đỉnh (đề); 2. Khẩu (nắm); 3. Viên (vòng); 4. Mẫn (xả); 5. Bao (ôm); 6. Thùy (buông); 7. Khúc (cong); và 8. Dĩnh (thọc). Những từ chủ yếu này sẽ được thảo luận sau trong tiết này. Trong tam tiết thì tay là tiết cuối; thân mình là tiết đoạn giữa; và chân là tiết gốc. Trong một tư liệu khác, và cũng trong chủ đề tam tiết của Nhạc Phi (phụ bản), thì tam tiết lại phân chia như sau: đầu là tiết thượng, thân mình là tiết trung, và chân là tiết hạ. Tuy nhiên, bạn không nên lẫn lộn vì

những sự khác nhau về hình thức bên ngoài này. Như đã nói ở đoạn kết thúc chủ đề “Tam Tiết” của Nhạc Phi thì thân mình không nên phân chia thành tiết, mà nên xem như một đơn vị tác động. Sự phân chia chỉ giả định trong lúc thảo luận để dễ trình bày mà thôi. Trong khẩu quyết này, hiển nhiên là tam tiết nói trên được dùng để thảo luận sự biểu hiện của Kinh (sức mạnh đột khởi nội tại phát ra bên ngoài). Vì thế trong “Thái Cực Quyền Kinh” do Trương Tam Phong sáng tác, đoạn phân tách về “Kinh” mới nói rằng: “Gốc là ở bàn chân, được kiểm soát điều động bởi eo lưng, và biểu lộ ra bởi bàn tay). Vì vậy “Tam tiết” là cơ bản để phân biệt một động tác biểu hiện “Kinh” đúng phép.

Hình Ý Quyền Tứ Pháp

Hình Ý Quyền có bốn kỹ thuật (tứ pháp): thứ nhất là thân pháp (kỹ thuật hoạt động của thân mình), thứ hai là thủ pháp (kỹ thuật vận dụng các thế tay), thứ ba là cước pháp (kỹ thuật vận dụng các thế chân), và thứ tư là bộ pháp (kỹ thuật bước, tức là cách di động chân, và các thế tấn).

-Thân pháp:

Không được ngã về trước hoặc về sau. Không được nghiêng sang trái hoặc sang phải. Khi tiến tới, hãy tiến thẳng tới, và khi lui lại, hãy lui hẳn lại.

Thân pháp có nghĩa là thiết lập tư thế của thân mình chiếm giữ vị trí thuận lợi nhất để biểu hiện Kinh trong lúc phòng thủ hoặc tấn công. Khi bạn đang thực hiện các tác động thì thân mình phải ngay thẳng (trung chính) không ngã hay nghiêng về bất cứ hướng nào để giữ trọng tâm nằm trong chân đế. Quy tắc này là chung cho các môn phái võ thuật Trung Quốc (nhưng thường được nhấn mạnh trong các võ phái nội gia quyền, vì tính chất dùng khí để phát kinh). Trong Hình Ý Quyền, khẩu quyết là: “Hư linh đỉnh kinh, vĩ lư trung chính” (Kinh lực xuyên suốt linh động lên tới đỉnh đầu, xương sống ngay thẳng). Khi cơ thể ngay thẳng thì tinh thần có thể được nâng cao, chân đứng vững chắc, và trọng tâm cơ thể có thể giữ ở trung tâm và dễ lấy thăng bằng.

Hình Ý Quyền thì chủ về động hơn là các môn võ thuật nội gia khác, và chiến lược chính là “lấy công làm thủ”. Do đó, từ quan điểm chiến lược, động tác tiến thẳng tới là tối quan trọng.

Tuy nhiên, khi ở vào một tình trạng bất lợi và phải thoái bộ, bạn hãy mau lẹ lùi hẳn lại.

-Thủ pháp:

Kình ở cổ tay, lực ở ngón tay. Khi xoay chuyển thì khéo léo và linh động, mở ra và nắm lại đều tự nhiên.

Hình Ý Quyền được xếp vào loại võ công phối hợp cương nhu. Điều này có nghĩa là lúc khởi đầu một động tác thì nhu mềm khiến cho khí có thể dẫn đến các cực một cách dễ dàng. Lúc đó khí có thể tạo năng lực cho các cơ bắp và thể hiện ra kình. Khi bạn dùng bàn tay để tấn công hoặc phòng thủ thì kình thể hiện ở cổ tay. Cổ tay phải nhu mềm, bởi vì chính đây là nơi mà khí được dẫn tới các ngón tay. Khi khí được dẫn đến các ngón tay, thì lực của các ngón tay có thể thể hiện một cách hữu hiệu. Cổ tay phải có khả năng xoay chuyển khéo léo và sinh động, và các ngón tay phải có thể xò ra và nắm vào một cách tự nhiên dễ dàng.

-Cước pháp:

Khi nhấc chân lên, đó là để thực hiện động tác đá theo đường cong. Khi hạ chân xuống, đó là để xoay chuyển. Nếu không thực hiện động tác đá

xoáy và không xoay chuyển, thì nhích tới trước một phân.

Trong Hình Ý Quyền, chiêu đá thẳng tới là một trong những chiêu đá thông dụng nhất. Thường thì Hình Ý Quyền nhấn mạnh cách chiến đấu tầm gần, do đó những chiêu đá cũng được tung ra trong khoảng cách ngắn, các mục tiêu thường là háng hay thấp hơn như đầu gối và ống quyển. Rất khó có thể thực hiện những cú đá tầm ngắn mà mạnh, do đó Hình Ý Quyền sử dụng động tác xoáy theo đường cong để tăng thêm sức mạnh thọc sâu vào mục tiêu. Vì thế mới nói: “Khi nhấc chân lên thì đó là để đá xoáy”.

Nếu đối thủ có thể khéo léo tránh khỏi cú đá của bạn, thì chiêu đá theo đường cong đó huyệt mục tiêu. Lúc đó bạn phải lợi dụng ưu thế trong khi đối thủ lui lại bằng cách xoay chuyển chân bạn và bước tới sát hơn để dồn đối thủ của bạn vào một tình trạng khẩn trương hơn với các thế tấn công tiếp theo.

Nếu chân bạn không dùng để đá hoặc xoay chuyển thì bạn phải luôn luôn giữ được chiến lược lấn tới một phân trước khi đối thủ ra đòn. Điều này có nghĩa là bạn cần lấn một phân trước đối thủ để dồn đối thủ vào vị trí bất lợi.

-Bộ pháp:

Gồm có ba kỹ thuật là bước nhích từng phân, bước khẩn cấp, bước tiến lướt. Bước nhích từng phân là vươn người tới rồi dùng sức mạnh nhích dần để thúc cho thân mình tiến tới, chân sau bật tới khiến cho chân trước tự động tiến bước. Bước khẩn cấp là bước giống như ngựa chồm tới, chủ yếu là sức mạnh của chân sau; có thể nói tất cả năng lực dựa vào sự nhảy tới của chân sau. Trong bước tiến lướt thì chân trước bước thẳng tới còn bàn chân sau thì kéo theo liền. Trong số các kỹ thuật bước, bước tiến lướt so với “bước nhích từng phân”, và “bước khẩn cấp”, là bước thông dụng nhất cũng như quan trọng nhất.

Kỹ thuật quan trọng cuối cùng trong môn Hình Ý Quyền là bước di chuyển. Vị trí và tốc độ đúng có thể đưa bạn vào vị trí thuận lợi nhất để thực hiện đòn thế của bạn. Có ba cách bước thông thường. Loại bước thứ nhất là “bước nhích từng phân” mà đã được đề cập đến trước đây. Trong loại bước này, chân sau được dùng để đẩy chân trước nhích tới mỗi lần một phân. Loại này thường được dùng khi bạn đã ở vào một vị thế thuận lợi và bạn muốn kèm giữ đối thủ tại một vị thế bị khóa chặt và khẩn cấp. Bạn dùng bước nhích từng phân khi bạn đã ở sát gần và không

đủ thì giờ để hoán đổi chân (tức là không kịp đưa chân kia lên trước.)

Bước khẩn cấp thì giống như động tác của một con ngựa. Chân sau đạp về phía sau để tổng chân trước phóng về phía trước. Bước này thường được dùng để truy kích đối thủ và thu hẹp tầm chiến đấu. Nó thường được dùng phối hợp với kỹ thuật bàn tay. Trong bước khẩn cấp bạn thường đẩy bằng chân sau và bước tới phía trước với chân trước. Tuy vậy, nếu cần kiểm soát một khoảng cách rộng hơn, bạn vẫn có thể bước tới phía trước với chân sau.

Bước lướt tới thì không phải lúc đang đá xoáy. Muốn sử dụng loại bước này bạn phải tìm một khoảng trống trong tư thế của đối thủ hoặc một “Không môn” (của Không). Không môn là một từ trong võ thuật chỉ một khu vực nơi đối thủ để trống trải. Khi nhìn thấy một khoảng hở, bạn bước vào với chân trước rồi đưa chân sau lên theo. Nói khác đi, nếu chân phải của bạn đang ở phía trước thì bạn bước vào bằng chân phải ấy rồi đưa chân trái lên cùng khoảng cách khiến cho hai chân không cách nhau quá xa. Một bước dự khuyết là bước tới bằng chân sau (chân trái) rồi đưa chân phải lên theo (tức là đưa lên khiến cho hai chân bạn không dang ra quá xa). Với loại

bước này, bạn dùng chân trước giống như cái khoan và cắm vào bất cứ nhược điểm nào mà bạn thấy trong tư thế của đối thủ. Động tác này cũng giống như con bướm bay giữa những đóa hoa, khéo léo và sinh động. Bước lướt tới là loại bước quan trọng và thông thường nhất trong Hình Ý Quyền.

Tứ Tượng Ca

Khi đã luyện tập thành thục tứ quyền, thì chiêu thức có thể tùy cơ ứng biến. Lúc tĩnh (đứng yên) thì vững như núi, lúc động (ra đòn) thì như núi lở.

“Quyền” theo nghĩa đen là nắm tay, nhưng cũng còn có nghĩa là “môn võ công” hoặc “kỹ thuật”. Ở đây có nghĩa là kỹ thuật căn bản. Bản văn tiếp theo khẩu quyết này ghi trong tư liệu gốc giải thích rằng bốn kỹ thuật căn bản đó là: Đầu quyền (tức là quả đấm); gọi như thế vì bàn tay là “cái đầu” của quả đấm. Khiêu Lĩnh (chộp dẫn). Ứng Tróc (quặp giữ giống như động tác của con chim ưng). Chiếm Thủ (nắm giữ).

Sau khi bạn đã nắm vững bốn kỹ thuật căn bản của môn Hình Ý Quyền, thì chúng phải sinh

động và khéo léo tương ứng với những động tác của đối thủ. Bạn cũng cần phải nắm đúng cơ hội và chọn đúng thời điểm để áp dụng chúng. Chỉ khi nào bạn vững tin vào những kỹ thuật này thì tâm trí bạn mới an định và tập trung. Khi bạn ở trạng thái tĩnh, bạn cảnh giác và bình lặng như một trái núi sừng sững cả nội tâm lẫn ngoại giới. Một khi bạn bắt đầu chuyển động, công lực từ tâm trí an định và tập trung của bạn sẽ có thể lớn lao như trái núi ập xuống.

Tứ Tiêu Kinh (Kinh của Bốn Cực Điểm)

Tứ tiêu (bốn cực điểm) là lưỡi, răng, móng tay và tóc. Lưỡi là cực điểm của thịt (cơ bắp), răng là cực điểm của xương, móng tay là cực điểm của gân và tóc là cực điểm của máu. Bốn cực điểm này phải đồng nhất với nhau. Phương pháp làm cho tứ tiêu đồng nhất là: lưỡi như thể dè gậy răng, răng như thể cắn đứt gân, móng tay như thể bấu vào xương, tóc như thể đẩy ngược mũ nón lên. Lòng (tâm) đã quyết định giao chiến, thì bên trong khởi sự động, một khi bên trong phát động thì khí được phát ra từ đan điền.

Giống như sự cuồng nộ của con cọp, giống như sự cảnh giác của con rồng, khí được phóng ra theo âm thanh và âm thanh được phát ra theo bàn tay (tức đòn thế chiêu thức). Khi âm thanh dứt thì bàn tay cũng thu về (tức đòn thế đã được thực hiện xong). Một nhánh cây chuyển động thì hàng trăm nhánh cây rung động theo. Tứ tiêu không thống nhất với nhau thì nội kinh không phát ra được.

Khí là nguồn động lực chính của kinh; kinh phát ra là khi khí biểu hiện trong các cực điểm. Do đó kinh ở đây có nghĩa là “sự thể hiện của khí”. Khi khí có thể thể hiện trong tứ tiêu này, vậy khí sẽ sung mãn và có thể lưu chuyển đến những nơi nhỏ nhất trong thân thể. Chủ đề tiếp theo đoạn này nói về kinh của tứ tiêu.

Các cực điểm của máu (huyết), cơ bắp (nhục), gân (cân), và xương (cốt) của một người được gọi là “tiêu”. Tức là tóc là cực điểm của máu (huyết tiêu), lưỡi là cực điểm của cơ bắp (nhục tiêu), răng là cực điểm của xương (cốt tiêu) và móng vuốt là cực điểm của gân (cân tiêu). Khi bốn cực điểm này thể hiện sức mạnh của chúng, chúng có thể thay đổi trạng thái bình thường và làm cho người ta hoảng sợ.

Cực điểm của bất cứ điều gì được gọi là

- “tiêu”. Trong y học Trung Quốc và Khí công, người ta tin rằng tình trạng sức khỏe của bạn phản ánh tình trạng các cực điểm của bạn. Một thầy thuốc có thể phán đoán sức khỏe và định bệnh bằng cách kiểm tra xem bàn tay hay bàn chân của bạn. Hàng ngàn năm kinh nghiệm đã cho thấy là tóc liên hệ chặt chẽ đến máu, và có thể cho thấy tình trạng của máu. Cũng vậy, lưỡi, răng, và móng tay đều liên quan theo thứ tự như trên đến cơ bắp, xương và gân.

Vì tất cả những mối quan hệ này mà Hình Ý Quyền nhấn mạnh đến việc huấn luyện sao cho có thể dẫn khí đến bốn cực điểm này. Nếu khí có thể lưu chuyển đến những tiêu điểm vừa kể thì khí trong thân thể sẽ tự nhiên sung mãn, và kinh lực phát sinh từ bên trong đó sẽ rất lớn lao. Khi kinh lực này thể hiện ở tứ tiêu, nó có thể thay đổi dáng vẻ bên ngoài bình thường (chẳng hạn tóc sẽ dựng đứng lên) và làm cho đối thủ hoảng sợ.

NĂM CHIÊU THỨC CỦA HÌNH Ý QUYỀN

Phách Quyền thuộc hành Kim trong Ngũ hành, nó có khả năng nuôi dưỡng phổi. Nếu kinh mà thông thuận thì khí của phế sẽ hài hòa. Vì con người do khí chi phối, vì vậy một khi khí hài hòa thì cơ thể tự nhiên mạnh mẽ.

Phách, Toàn, Bãng, Pháo và Hoành là năm chiêu thức căn bản của Hình Ý Quyền. Rất khó tìm được những từ tương ứng trong tiếng Việt để biểu đạt chính xác ý nghĩa và động tác của năm chiêu thức này.

Trong Hình Ý Quyền, năm chiêu thức căn bản có liên hệ đến khái niệm “Ngũ Hành” trong triết học và y học Trung Quốc, và có cùng những mối quan hệ hỗ tương. Ngũ hành là Kim, Thủy, Mộc, Hỏa và Thổ. Do đó, năm chiêu thức căn bản cũng thường gọi là Ngũ Hành Quyền hay Ngũ Quyền. Người ta tin rằng các động tác của từng chiêu thức một trong năm chiêu thức này làm lợi cho sức khỏe của cơ quan nội tạng liên quan như tâm, can, tỳ, phế, thận (tức tim, gan, tụy tạng, phổi, thận). Chúng ta sẽ thảo luận điều này chi tiết hơn trong chương 4.

“Phách” được coi là thuộc hành Kim, có thể nuôi dưỡng phế. Nếu bạn phóng ra Phách kinh mà khí tuần thông thuận thì khí của phế sẽ hài hòa.

Phách có nghĩa là bửa, xẻ, hoặc tách ra. Khi sử dụng thế Phách, bàn tay như lưới riu bửa xuống vật gì đó. Tuy nhiên trong thực tế, động tác bửa lại không hẳn là bửa thẳng xuống, mà là vừa bửa tới phía trước vừa từ trên xuống. Nhưng bạn cũng phải làm như thế bạn dùng cả hai bàn tay để xé toang một vật gì. Chẳng hạn khi áp dụng thế Phách, bạn có thể dùng bàn tay trái nắm lấy cổ tay đối thủ và đặt bàn tay phải bửa thẳng xuống khớp vai (hay khớp chỏ) của đối thủ. Động tác này sẽ làm lệch khớp xương vai đối thủ. Phách (hay từng chiêu thức một trong số bốn chiêu thức trên) là một chiêu thức mà động tác phải thể hiện được kinh lực của toàn thân thay vì chỉ là kinh lực riêng lẻ một động tác hay một bộ phận của cơ thể. Phách có thể thể hiện bằng bất cứ động tác nào nhưng động tác đó chỉ là nơi phóng xuất kinh lực của toàn thân.

“Toàn” thuộc hành Thủy trong năm hành và có thể nuôi dưỡng thận. Sự trôi chảy của luồng khí giống như nước chảy trong dòng sông

nơi nào cũng tới được. Khi khí hài hòa thì thận mạnh và khí thanh sẽ thăng lên, khí trọc sẽ trầm xuống.

Toàn có nghĩa là xoáy, xâm nhập và xuyên vào. Động tác “Toàn” là sự chuyển động là thăng tới phía trước đồng thời xoáy vào như mũi khoan. Mặc dầu chuyển động là hướng tới phía trước nhưng nó thường là hơi hướng lên trên hoặc hướng xuống dưới. Trong Hình Ý Quyền, chiêu thức “Toàn” thuộc hành Thủy trong Ngũ hành. Luồng khí lưu chuyển giống như nước chảy trong một dòng sông uốn khúc, thông thuận lan tới cả những chỗ nhỏ nhất. Khi luồng khí lưu chuyển thông thuận và hài hòa thì khí của thận có thể điều hòa được. Ngoài ra, luyện tập chiêu thức “Toàn” có thể làm khí thanh thăng lên và giáng khí trọc xuống.

“Băng” thuộc hành Mộc trong ngũ hành; nó có thể làm lợi gan và là sự phóng trương của khí. Khi sử dụng “Băng kinh” thông thuận thì chức năng của gan (can) sẽ hoạt động tốt và mạnh hơn, nó cũng còn có thể tăng cường hoặc động của gân và hưng phấn đại não.

Trong ngôn ngữ Trung Quốc, “Băng” có nghĩa là căng ra, phát triển, nở rộng, và bành

trướng mạnh mẽ. Người ta có hình dung kinh lực của nó giống như một cây cung được giương lên, dây cung căng cứng, một khi buông ra thì mũi tên bay đi ó thể xuyên thấu bất cứ vật gì. Trong Hình Ý Quyền, chiêu thức “Băng” thuộc hành Mộc trong ngũ hành. Nó giống như sự đàn hồi của một thân cây có thể uốn cong và bật ra. Kinh lực của chiêu thức này là thu lại và bung ra. Khi Băng kinh thông thuận, nó có thể làm lợi cho hoạt động của gan (can). Hơn thế nữa, động tác này có thể nâng cao sự linh hoạt, làm mạnh thêm cho cơ thể, và cung cấp đầy đủ khí để bồi dưỡng cho não.

“Pháo” thuộc hành Hỏa trong ngũ hành, nó là sự đóng lại và phát tán của khí, giống như tiếng nổ của một khẩu đại bác. Khi “Pháo kinh” thông thuận thì tâm tạng yên ổn, hoạt động tốt, cơ thể sẽ thoải mái và dũng mãnh.

Trong ngôn ngữ Trung Quốc, “Pháo” có nghĩa là một tiếng nổ giống như một khẩu đại bác bắn đi một viên trái phá. Sức mạnh phóng thẳng ra phía trước, mạnh, nhanh, và tàn phá. Trong ngũ hành, chiêu thức Pháo thuộc hành Hỏa và có liên hệ đến tâm tạng (tim). Về phương diện động tác của “Pháo”, khi khí đóng thì im lìm

bất động, hoặc phát tán thì như một tiếng nổ, mau lẹ và dũng mạnh. Người ta có sử dụng động tác “Pháo” để phát tán uất khí trong người. Thí dụ, khi bạn cảm thấy trầm uất hay buồn, khí bị tù hãm trì trệ, bạn có thể đứng dậy vừa hét lớn vừa tung ra vài cú đấm, bạn sẽ thấy dễ chịu và thoải mái. Động tác Pháo kinh thông thuận sẽ giúp bạn phóng thích Hỏa khí tích tụ trong tâm. Cơ thể bạn sẽ cảm thấy thoải mái và thanh thản hơn.

“Hoành” thuộc hành Thổ, nó có thể nuôi dưỡng tỳ (tụy tạng) và hài hòa vị (bao tử), nơi tích tụ khí hậu thiên. Động tác của nó viên hoạt (tròn trịa) và đặc tính là cương cứng. Khi “Hoành kinh” thông thuận thì ngũ hành sẽ hòa hợp, sự sống phát triển.

Từ “Hoành” có nghĩa là vượt ngang qua, chuyển động theo mặt phẳng nằm ngang từ cạnh này qua cạnh khác. Nó cũng có nghĩa là hai lực di chuyển trái chiều nhau và làm thẳng bằng nhau. Trong ngũ hành, động tác này thuộc hành Thổ và quan hệ với tụy tạng (tỳ) và bao tử (vị). Động tác này có khả năng khiến cho khí tụ lại ở trung tâm (tức là giữa xương bả vai và rốn) tròn trịa đầy đặn. Khi khí thông thuận vì ta đang

dùng chiêu thức “Hoành” thì bốn khí còn lại sẽ phối hợp với nhau một cách hài hòa.

Hình dáng của Phách quyền thì giống như cây rìu, do đó thuộc hành Kim. Dáng vẻ của Toàn quyền thì giống như sấm sét do đó thuộc hành Thủy. Hình dáng của Băng quyền giống như mũi tên, do đó thuộc hành Mộc. Hình dáng của Pháo quyền giống như khẩu đại bác, do đó thuộc hành Hỏa. Hình dáng của Hoành quyền giống như trái banh, do đó thuộc hành Thổ. Theo lý thuyết “Ngũ Hàng tương sinh” thì Phách quyền có thể sinh ra Toàn quyền, Toàn quyền có thể sinh ra Băng quyền, Băng quyền có thể sinh ra Pháo quyền, Pháo quyền có thể sinh ra Hoành quyền, và cuối cùng Hoành quyền có thể sinh ra Phách quyền. Theo lý thuyết “Ngũ Hành tương khắc” thì Phách quyền có thể khắc Băng quyền, Băng quyền có thể khắc Hoành quyền, Hoành quyền có thể khắc Toàn quyền, Toàn quyền có thể khắc Pháo quyền, và Pháo quyền có thể khắc Phách quyền.

Đoạn này giải thích tại sao năm chiêu thức chuyển động căn bản lại tương ứng với ngũ hành. Giống như ngũ hành, chúng cũng theo mô thức tương sinh, tương khắc. Chúng ta sẽ thảo luận chi tiết hơn về mối tương quan của chúng trong chương 5.

NGŨ KINH CA (Bài hát về Năm Kinh lực)

Sau khi bạn am hiểu về *tam tiết* và *ngũ kinh* tương bổ tương trợ lẫn nhau thì không được sai lầm các động tác “thái” (dẫm), “phốc” (chồm), “lý” (bọc), “thúc” (khóa), đặc biệt “quyết” (thọc).

Sau khi đã am hiểu ý nghĩa đích thực của ba tiết, bạn phải cố hiểu năm kinh lực căn bản của Hình Ý Quyền.

Năm kinh lực là “thái” (dẫm bước), “phốc” (phóng tới, chồm tới), “khỏa” (bao bọc, ôm), “thúc” (trói hay khóa), và “quyết” (tràn tới, thọc vào). Kinh lực “thái” thì giống như bước rón rén vào nơi có chông gai. Kinh lực “phốc” thì giống như con thỏ hay con cọp phóng tới. Kinh lực “khỏa” thì giống như bọc lấy vật gì cho thật kín. Kinh lực “thúc” giống như trói vật gì từ đầu xuống chân. Kinh lực “quyết” thì giống như nước tràn qua đập. Thái (dẫm bước) cần đến quyết (thọc), phốc (chồm) cần đến quyết (thọc), khỏa (bọc) cần đến quyết (thọc), phốc (chồm) cần đến quyết (thọc). Và quyết cần đến quyết. Không thể sử dụng các thế mà không có động tác quyết (thọc vào hay tràn tới), vì vậy động tác quyết là quan

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

trọng nhất, không có quyết thì không có sự uyển chuyển.

Đoạn này giải thích năm kinh lực với các thí dụ để cho bạn hình dung được tác dụng của các kinh lực này cũng như các động tác thể hiện chúng. Trong số năm kinh lực này, kinh lực quan trọng nhất là kinh lực Quyết. Quyết cũng có nghĩa là động tác nhanh và mạnh. Nó chủ yếu và căn bản đến nỗi bốn kinh lực kia phải dựa vào nó để thể hiện, khiến cho kinh lực của toàn thể con người bạn trở nên xuyên suốt, uyển chuyển và mạnh mẽ.

NGŨ HÀNH THUYẾT (nói về Ngũ Hành)

Ngũ Hành là Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, và Thổ. Điều này cũng giống như một người có năm nội tạng và năm cơ quan ngoại tại. Tất cả đều phù hợp với Ngũ Hành. Tâm thuộc Hỏa, tỳ thuộc Thổ, can thuộc Mộc, phế thuộc Kim, và thận thuộc Thủy. Đó là Ngũ Hành ẩn tàng bên trong cơ thể. Mắt nối vào gan, mũi nối với phổi, lưỡi nối vào tim, tai nối vào thận, và nhân trung nối vào lá lách. Những cơ quan này là Ngũ Hành xuất hiện

bên ngoài. Có một cách thế gọi là đạo tương sinh trong Ngũ Hành. Kim sinh Thủy, Thủy sinh Mộc, Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ và Thổ sinh Kim. Chúng cũng còn có quan hệ tương khắc. Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thủy, Thủy khắc Hỏa, và Hỏa khắc Kim. Ngũ hành được thấy sớm nhất trong thiên "Hồng Phạm" của Kinh Thư, về sau được giải thích nhiều trong các tác phẩm của học phái "Âm Dương gia", ngoài ra thuyết này được vận dụng trong nền y học cổ truyền của Trung Quốc (hay còn gọi là Đông y). Hình Ý Quyền ứng dụng thuyết này để tăng cường và làm vững chắc nội lực và biến cải ngoại lực cơ thể thành tốt hơn. Hình Ý Quyền dùng lý thuyết Ngũ Hành tương sinh để tập luyện thường ngày nhằm mục đích làm cho thân thể cường tráng và tăng trưởng khí lực. Điều này cũng là để chuẩn bị căn cơ cho việc sử dụng Hình Ý Quyền khi chiến đấu. Ngoài ra Hình Ý Quyền còn vận dụng lý thuyết Ngũ Hành tương khắc để chống đối thủ.

Tư liệu này giải thích rằng có năm nội tạng bên trong cơ thể và năm cơ quan bên ngoài cơ thể tương ứng với ngũ hành: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, và Thổ, và năm cơ quan này cũng theo lý thuyết tương sinh, tương khắc. Nhân trung là tên

của một huyệt nằm dưới mũi và trên môi trên.

Lý thuyết Ngũ Hành rất thịnh vào đời nhà Hán (năm 206 trước Công nguyên). Tuy nhiên, vì ít người có thể hiểu nổi ý nghĩa thực sự của chúng cho nên lý thuyết này cũng thường bị sử dụng sai.

HÌNH Ý QUYỀN LỤC HỢP (Sáu sự hợp nhất của Hình Ý Quyền)

Trong Hình Ý Quyền, điều quan trọng nhất là từ "Hợp". Khi các động tác được hợp nhất, thì các tư thế đều chính xác và chiếm thượng phong. Khi các động tác không hợp nhất thì các tư thế loạc choạc và khí lực sẽ phân tán thành vô dụng. Bạn phải biết điều này, cái được gọi là "Hợp" bao gồm sáu phần: Thân thể không nghiêng ngã, Tâm (tâm trí xúc cảm) bình ổn, Khí hài hòa, Ý (tâm trí minh mẫn) tập trung, động tác tự nhiên. Được như thế gọi là Tâm và Ý hợp nhất, Ý và Khí hợp nhất, Khí và Lực hợp nhất. Đó là ba sự hợp nhất nội tâm.

Lục hợp không phải là điều tự xảy ra. Khởi đầu, tâm trí của bạn phải làm cho nó xảy ra. Tuy nhiên, sau khi bạn đã tập luyện qua một thời

gian lâu, bạn sẽ có khả năng tự động thực hiện “lục hợp” mà không phải chú ý đến nó. Lục hợp được phân chia thành ba nhóm hợp nhất nội tâm và ba nhóm hợp nhất ngoại giới. Ba nhóm hợp nhất thể chất giúp cho toàn bộ cơ thể di chuyển như một đơn vị thống nhất; khiến cho thân thể bạn bám chặt mặt đất, ổn định, quân bình; đồng thời kinh lực có thể biểu hiện tự nhiên và uy mãnh. Ba nhóm hợp nhất nội tâm điều phối Tâm (tâm trí cảm xúc) và Ý (tâm trí minh mẫn) kết hợp với nhau. Một khi bạn đã thực hiện được “lục hợp” thì bạn mới có thể hướng dẫn khí tới các cơ bắp để tăng công lực chúng lên đến một mức hữu hiệu hơn.

Trong khi thực hiện động tác, khi gót của hai chân và cả hai tay có được một kinh lực xuyên suốt xoắn ra ngoại giới thì có thể nói là bàn tay và bàn chân hợp nhất. Khi hai khớp gối và hai khớp đầu gối hợp nhất, thì mọi chuyển động trở nên linh hoạt. Khi hai vai được giữ trong một tư thế thoải mái để sức tích được kinh lực tức là vai và hông đã hợp nhất. Đó là ba nhóm hợp nhất thể chất.

Tuy nhiên, bạn phải luôn nhớ rằng trong tất cả những mối hợp nhất này, đều chia một phần thuộc Dương, phần còn lại là thuộc Âm. Âm

là gốc rễ và nguồn mạch của Dương. Âm làm tăng trưởng Dương và Dương thể hiện Âm. Khi Âm mạnh thì Dương vững vàng và dũng mãnh, và khi Âm yếu thì Dương cũng không tồn tại được lâu. Thí dụ, trong ba nhóm hợp nhất nội tâm, trước hết nếu “tâm” là âm, một khi “tâm” mạnh thì có thể kiểm soát trực tiếp “ý”. Nếu “ý” là âm và “khí” là dương, một khi “ý” mạnh thì “khí” có thể hoạt động mạnh mẽ. Sau hết nếu “khí” là âm khi so sánh với “lực”, thì có thể điều động được “lực”, bởi vì khí là nội lực (tức là lực tiềm ẩn) trong khi “lực” là sự thể hiện bên ngoài của nội lực ấy.

Cũng tương tự như vậy, hông là âm trong khi vai là dương, đầu gối là âm trong khi cùi chỏ là dương, và bàn chân là âm trong khi bàn tay là dương. Lý do rất giản dị, vì chân là gốc rễ của sự thể hiện dương, nếu không có sự hỗ trợ của âm thì dương sẽ không mạnh mẽ và chẳng có tác dụng gì.

Nếu người luyện võ thành thạo kỹ thuật “lục hợp” thì khi thi triển đòn thế, người ấy sẽ tự động phát giác ra những phạm trù hợp nhất khác vốn cũng như vậy, từ đó mỗi động tác đều có thể thi triển đúng cách. Ngoài ba nhóm hợp nhất nội tâm kể trên, người luyện võ còn cần để ý sự hợp

nhất giữa tâm và mắt, sự hợp nhất của gan (can) và gân (cân), sự hợp nhất của tỳ tạng và cơ bắp, sự hợp nhất của thận và xương. Ngoài ra, sự hợp nhất thân thể của người luyện võ cần phải kể đến sự hợp nhất giữa đầu và tay, sự hợp nhất giữa bàn tay và thân thể, sự hợp nhất giữa thân thể và bước đi (tức sự hợp nhất giữa thân pháp và bộ pháp). Những sự hợp nhất này trong số các động tác của Hình Ý Quyền, bất luận là nội tâm hay thân thể đều phải theo đúng nguyên lý thuyết tương bổ tương thành. Người luyện võ phải am hiểu căn kẽ điều này.

Chỉ sau khi bạn hiểu nguyên lý thống nhất và đã nắm vững nguyên lý ấy trong kỹ thuật của bạn thì bạn sẽ có thể thấu triệt được những điểm then chốt và cốt lõi của Hình Ý Quyền. Một khi bạn đã đạt đến giai đoạn này thì có nhiều điều khác mà bạn cần phải hợp nhất, trong thực tế sẽ tự động hợp nhất. Tất cả những sự hợp nhất này đều căn cứ vào lý thuyết Âm Dương. Một lần nữa xin nhắc lại, âm là gốc rễ và căn bản của dương, và dương là sự thể hiện của âm. Khi âm vững chắc thì sự thể hiện của dương sẽ mạnh mẽ. chúng liên kết với nhau và không thể tách rời nhau.

LỤC HỢP CA (Khẩu quyết về sáu sự hợp nhất)

Cơ thể tạo thành sáu tư thế: bộ pháp như chân gà, thân pháp như mình rồng, vai như vai gấu, bàn tay như vuốt chim ưng, hai tay ôm xiết như cộp, âm thanh như tiếng sấm.

Bảy cái nhanh của Hình Ý Quyền

Bảy cái nhanh là: mắt nhanh, tay nhanh, chân nhanh, ý nhanh, xuất đòn nhanh, tiến thoái nhanh, thân pháp nhanh. Những ai luyện môn quyền này (Hình Ý Quyền) cần phải thấu triệt bảy cái nhanh vừa kể và có như thế họ mới có thể chiến thắng đối phương. Điều này cũng giống như con rồng uốn lượn và một cộp tung hoành, đối phương không thể nào lường được.

Chuyển động và phản ứng mau lẹ trong Hình Ý Quyền là điều kiện để bạn chiến thắng trong một trận đấu. Mỗi một đối thủ đều có tốc độ riêng, phản ứng và các động tác của bạn phải khiến cho đối phương không thể nhận ra được là bạn đang làm gì.

Trước hết, mắt phải nhanh. Mắt là nơi phát xuất của Tâm. Mắt kiểm soát xúc động của đối thủ mà xúc động này thì dẫn đến Tâm. Từ đó bạn có thể ứng phó các chiêu thức của đối thủ, biến chiêu và chiến thắng. Sách có nói "Tâm là nguyên soái và mắt là quân tiên phong". Điều này muốn nói rằng Tâm là chủ soái nhưng phải trông cậy vào sự đáp ứng chậm hay nhanh của mắt để có thể biến chiêu, biến thế so với mục tiêu.

Mắt của bạn là phần đầu tiên trong cơ thể bạn tiếp xúc với đối thủ trong một cuộc giao đấu. Sự tiếp xúc này giúp Tâm đề ra cách ứng phó. Tâm của bạn điều động, trong khi mắt nhìn xác định điều gì đang xảy ra để ý phán đoán. Chiến lược của bạn có thể biến đổi đa dạng để thích ứng với các tình huống khác nhau. Do đó, nếu mắt bạn có thể mau lẹ trong việc nhận biết động tác của đối thủ thì Tâm cũng có thể phản ứng mau lẹ và Ý có thể phán đoán tình thế ngay tức thời. Trong bất cứ quyết định nào, Tâm và Ý phải tác động chặt chẽ với nhau, hai từ thường rút gọn thành một từ: Tâm Ý. Mặc dầu đôi khi chỉ có một trong hai từ được dùng đến để chỉ tâm trí, nhưng trên thực tế cả hai đều có tác động.

Thứ hai, bàn tay phải nhanh. Bàn tay là công cụ của con người. Phòng vệ, che đỡ, hay tấn công tất cả đều trông cậy vào hai tay. Tuy nhiên, hiệu quả của đôi tay trong lúc chiến đấu hoàn toàn tùy thuộc vào động tác chậm hay nhanh. Chậm là thua, và nhanh là thắng, điều này là tất nhiên. Do đó cũng nói: "Khi mắt mà tinh nhanh và tay mà mau lẹ thì phải chiến thắng, và nếu ngược lại, ắt phải thua". Cũng có nói: "Khi bàn tay dơ lên thì giống như mũi tên bắn đi, khi bàn tay hạ xuống thì nhẹ như gió thoảng. Đuổi theo gió và chạy theo trăng mà không được ngưng nghỉ". Điều này có nghĩa là kỹ thuật tay thì phải linh hoạt mau lẹ, phải lợi dụng cơ hội để tấn công khi đối thủ không chuẩn bị. Nắm lấy cơ hội khi địch không để ý. Đừng sợ khi đối thủ cao lớn và có sức mạnh. Nếu ta có thể vận dụng bàn tay như gió thì ta vẫn có thể chiến thắng.

Hai bàn tay là võ khí trong cuộc chiến đấu. Khi tay di chuyển nhanh, bạn có thể tự phòng thủ và tấn công địch thủ một cách hữu hiệu. Tuy nhiên, bạn phải hiểu rằng tốc độ và phản ứng của động tác tay không chỉ trông cậy vào sự co giãn của cơ bắp. Trước hết, mắt phải nhận thấy mục tiêu, tâm phải cảm nhận được thông tin, ý phải phán đoán và ra lệnh, rồi mệnh lệnh ấy

phải truyền đến các cơ bắp, cuối cùng là làm chuyển động bàn tay.

Thứ ba là bàn chân phải nhanh. Bàn chân là cơ bản của cơ thể. Khi bàn chân đứng vững thì cơ thể cũng có thể vững theo. Khi bàn chân tiến lên cơ thể sẽ tiến theo. Trong Hình Ý Quyền, lực của toàn bộ cơ thể phải phân bố hài hòa, không nhấn mạnh vào bất cứ một bộ phận nào. Khi chân tiến lên, cơ thể cũng tiến lên để chiếm vị trí thuận lợi khiến đối thủ rơi vào thế bất lợi, khi ấy đối thủ sẽ tự động ngã. Vì thế mới nói: "Khi chân đang tấn công hay bước tới, thì dừng do dự. Hãy dựa vào chân sau (tức là chân đẩy), chân trước lấn vào vị trí trung tâm chiếm vị trí thuận lợi, lúc đó, ngay cả một đối thủ cao cường cũng khó phòng thủ". Cũng có nói rằng: "Chân tấn công bảy, tay tấn công ba." Từ đó suy ra, ta có thể thấy là: tốc độ của bàn chân phải nhanh hơn là tốc độ bàn tay".

Chân có hai công dụng chính trong một cuộc chiến đấu. Một là đòn đá và hai là di chuyển vào vị trí chiến lược thuận lợi. Khi những bước chân của bạn di chuyển nhanh và chiếm vị trí thuận lợi nhất, lúc đó bạn đặt đối thủ vào vị trí phòng thủ khẩn cấp đồng thời bạn tự đặt mình

vào vị trí tốt nhất để tấn công hay có thể thoái bộ phòng thủ một cách dễ dàng. Vận tốc của chân tạo ra một kết quả nhất định trong một cuộc giao đấu. Ngoài điều này ra, chân bạn còn là rễ và nền tảng của cơ thể. Không có cái nền tảng ấy, kinh lực của bạn sẽ không có gốc rễ, và nhất định sẽ yếu ớt.

Thứ bốn là y phải nhanh. Ý là chủ soái chỉ huy cơ thể. Vì chúng ta đã nói rằng mắt có khả năng xem xét, tay có khả năng đẩy lùi và xoay lật, chân có khả năng thể hiện sức mạnh của chúng, nhưng mọi động tác trì hoãn hay mau lẹ, khẩn cấp hay chậm chạp, tất cả đều trông cậy vào quyết định của ý. Điều đó là nói: "Khi ý ổn định ngay tức thời, mắt, tay, và chân đều theo đúng lệnh của ý". Do đó, nếu mắt có khả năng phân biệt được ngay cả sự thay đổi nhỏ nhất thì cũng là do ý ra lệnh. Khi tay phóng ra đánh và rút lại tư thế cũ sau khi chạm mục tiêu, đó là nhờ ở ý. Nếu bàn chân mà di động mau lẹ, chính là vì ý đã khiến cho chúng di động mau lẹ. Từ những điều này chúng ta có thể biết rằng ý có thể làm cho động tác thực hiện nhanh.

Mặc dầu tốc độ của toàn bộ cơ thể là quan trọng, nhưng ý vẫn là vị nguyên soái quan trọng

nhất quyết định những phản ứng và chiến lược nào phải áp dụng. Nếu ý của bạn mà không ổn định, hoặc chậm chạp trong việc phán đoán xử lý một đòn tấn công, như vậy là chiến lược của bạn không vững chắc và phản ứng của bạn phải chậm chạp. Điều này có nghĩa là tay và chân của bạn cũng sẽ chậm chạp theo, vì động tác của chúng là do ý sinh ra. Tuy nhiên, bạn phải hiểu rằng ý không được phản ứng một cách thụ động. Nó cũng đóng vai trò chính trong việc định hướng cho mắt, làm tăng gia tiềm năng xem xét và phản ứng. Khi ý của bạn ổn định và tinh thần của bạn cao thì tất cả bộ phận trong cơ thể bạn sẽ có thể ứng phó chiến lược của đối thủ một cách uyển chuyển.

Thứ năm là sự thể hiện các chiêu thế phải nhanh. Lý do là vì cái ẩn giấu bên trong là ý và cái bộc lộ ra bên ngoài là chiêu thế. Khi ý mà mau lẹ thì chiêu thế thể hiện cũng phải nhanh. Mỗi khi xảy ra thay đổi, các chiêu thế phải được ý sinh ra, và chiến lược cũng thay đổi tùy theo sự thay đổi của đối thủ. Việc này khiến cho đối thủ không thể đánh bại bạn, giống như khi có sấm sét mà đối thủ lại không thể bịt tai lại kịp. Do đó ý của đối phương bị hoang mang và lộn xộn,

không biết phải áp dụng chiến lược nào để giải quyết tình hình. Lúc đó bạn sẽ có thể đánh bại y một cách dễ dàng. Nếu ý có thể nhận định và biến chuyển nhanh, nhưng chiêu thế không thể thay đổi nhanh theo, như vậy cuộc chiến đấu của bạn sẽ thiếu linh hoạt, chắc chắn bạn sẽ thua. Vì vậy, khi ý nhanh mà chiêu thế chậm thì chắc chắn bạn sẽ bị đánh bại. Những nhà võ học do đó phải chú trọng nhiều đến điều này.

Tốc độ của các chiêu thế liên quan đến ba sự kiện. Trước hết, các chiêu thế tích chứa kinh lực, thứ đến là sự điều phối chiêu thế của toàn thể cơ thể, và cuối cùng là các chiêu thế phát ra kinh lực. Trong một cuộc chiến đấu, sau khi ý của bạn đã quyết định phải làm gì, bất luận quyết định ấy là phòng thủ hay tấn công, kinh lực của bạn (dù trung hòa hay tấn công) trước hết là phải tích tụ đã. Kinh lực của bạn thể hiện mạnh hay yếu được xác định bởi sự phối hợp hài hòa giữa Ý, Khí, và chiêu thế của bạn. Ngay cả khi bạn đã có ý nhanh và khí thông thuận, nhưng nếu bạn không tích tụ kinh lực được giống như một cây cung đang giương lên, thì kinh lực vẫn sẽ không mạnh. Kinh lực phóng ra phải dứt khoát giống như mũi tên rời thân cung bay thẳng tới mục tiêu, càng dứt khoát thì tác dụng càng cao. Nói

cho cùng, sự hữu hiệu trong việc bạn tích tụ kinh lực xảy ra là nhờ sự điều phối hoàn hảo của tất cả các phần trong cơ thể bạn. Nếu sự điều phối ấy mà chậm và lộn xộn thì kinh lực do bạn phóng ra cũng không mạnh và hữu hiệu.

Thứ sáu là tiến và thoái đều phải nhanh. Vấn đề thảo luận ở đoạn này là kỹ thuật di chuyển, tức các động tác tiến lên, lùi về và tránh né sang bên cạnh. Khi bạn quyết định tiến lên, vậy bạn hãy tiến lên. Hãy cố gắng hết sức và tiến thẳng lên. Khi bạn quyết định thoái lui, vậy hãy thoái lui. Thời điểm chính xác để tiến lên và lùi về, bạn phải xem xét thời điểm mạnh hay yếu của đối thủ. Khi địch thủ mạnh, hãy tránh đương đầu và dùng sự khôn ngoan để thắng. Khi địch thủ yếu, hãy tấn công và dùng toàn lực để giành chiến thắng. Tiến lên và thoái lui phải nhanh và không giờ để cho đối thủ thấy được kẽ hở. Đó chính là điều gọi là “cao hay thấp đều thuận theo cơ hội”; “thẳng và ngang đều thuận theo tình huống”.

Việc tiến lên hay thoái lui phải khớp với tình huống thực sự của cuộc chiến đấu. Khi bạn có một cơ hội thuận lợi thì hãy tiến lên, và khi bạn ở vào vị trí khẩn cấp thì hãy lùi về. Điều này

qui chiếu vào chiến lược, dĩ nhiên bao gồm cả sự tránh né sang một bên. Động tác trên hay dưới, tay vươn ra hay thu về. Định thời điểm là điều rất quan trọng trong chiến lược chiến đấu. Do đó, ý của bạn phải quyết định mau lẹ, và hành động của bạn phải vững chắc, nhanh, và không do dự. Ý của bạn không được tách rời những động tác chiến lược này. Khi đối thủ mạnh, chiến lược của bạn phải khác biệt với chiến lược bạn áp dụng để chiến đấu với một đối thủ yếu. Câu cuối cùng trong đoạn này: “cao và thấp đều tùy theo cơ hội; thẳng hay ngang đều tùy theo tình huống” diễn đạt đúng điều chủ yếu của chiến lược này.

Thứ bảy là động tác của cơ thể phải nhanh. Trong Hình Ý Quyền, như những lý thuyết đã thuật ở trên, trong quyền phổ mới nói rằng: “cơ thể giống như cây cung và quả đấm như mũi tên”. Lại còn nói thêm rằng: “Kỹ thuật cao đòi hỏi cơ thể chuyển động trước, tay chân theo liền sau và toàn bộ phối hợp với nhau nhịp nhàng”. Động tác của cơ thể là nền tảng của Hình Ý Quyền. Vai để cho tự nhiên, hông linh động, cơ thể toàn thân xoay chuyển không được cúi cong người về phía trước hoặc ngã người về phía sau, nghiêng sang trái hoặc sang phải. Khi cơ thể

phải chồm tới phía trước thì hãy chồm thẳng tới phía trước và khi phải lui lại thì hãy lui thẳng lại. Phải đặc biệt chú trọng đến sự hợp nhất nội tâm cũng như ngoại giới. Toàn thân di chuyển động tác phải nhịp nhàng, các phần thượng bàn và hạ bàn phải chuyển động hợp nhất như một đơn vị. Khi tiến lên và lui lại không được rời rạc. Như vậy, ta có thể đo lường được thời cơ và đối thủ không thể thực hiện được ý đồ của mình. Điều này giải thích tại sao, ngoài mắt nhanh, tay nhanh v. v... bạn phải coi sự nhanh nhẹn của cơ thể là một điều quan trọng.

Yếu tố quan trọng cuối cùng để thắng trong một trận chiến đấu là động tác của cơ thể. Cơ thể ở đây có nghĩa là thân mình. Vì tứ chi nối liền với cơ thể cho nên nếu cơ thể bạn không di chuyển nhanh, ngay cả khi tứ chi chuyển động mau lẹ thì đòn thế vẫn không có hiệu quả. Do đó, cơ thể là nền tảng của tay và chân, và chúng chỉ có thể di động mau lẹ khi cái nền tảng này có khả năng di động mau lẹ.

Kình lực khởi nguyên từ chân, được hướng dẫn bởi eo lưng và thể hiện ra ở bàn tay. Do đó nếu eo lưng bạn không thể hướng dẫn một cách mau lẹ sức mạnh phát sinh từ chân, thì sức mạnh ấy sẽ bị giảm bớt và vô hiệu. Cuối cùng, động tác

của cơ thể phải bao gồm cả sự chuyển động xuyên suốt của nội khí. Khí tích tụ ở hạ đan điền và khi kình lực được phát ra, khí được dẫn đến tứ chi để thể hiện kình lực.

THẤT TINH CA

Hình Ý Quyền sử dụng bảy bộ phận là đầu, hai vai, hai khớp chỏ, hai tay; phối hợp với hông, khớp đầu gối, và hai chân; toàn bộ hoạt động trong một chỉnh thể thống nhất.

Đoạn văn theo sau bài thơ này trong tư liệu cổ giải thích rằng khi sử dụng Hình Ý Quyền, các bước đi phải liên tục và thường thực hiện trong bài Liên quyền. Những bước đi này được gọi là “đạp thất tinh”. Khi bạn diễn luyện bài Liên quyền, trong mỗi động tác, bảy phần nói trên phải phối hợp với nhau. Chỉ khi ấy thì toàn thân bạn mới tác động như một đơn vị thống nhất và kỹ thuật mới hữu hiệu.

BÀI ĐẢ THỦ CA 1

(Khẩu quyết giao đấu 1)

Trong kỹ thuật tấn công, bạn phải di chuyển cơ thể trước tiên. Kỹ thuật này chỉ trở nên hiện thực khi cả chân và tay bạn tới cùng một lúc. Nắm tay có hình dáng như khẩu đại bác và cơ thể uốn lượn như con rồng. Khi gặp đối thủ, cơ thể của bạn giống như đang rục lửa.

Một lần nữa điều này nhấn mạnh rằng trong một trận giao đấu, cơ thể phải di chuyển trước tiên. Chỉ khi đó tay và chân bạn mới tới cùng một lúc. Khi một quyền được đánh ra thì nó giống như một quả đạn đại bác bắn từ một khẩu đại bác. Khi cơ thể di chuyển và tích tụ kinh lực, nó phải uyển chuyển như một con rồng. Khi bạn đối diện với đối thủ, bạn cảnh giác và linh hoạt, và cơ thể của bạn như sắp sửa bốc lửa. Khi tấn công thì bạn phải dũng mãnh, tích cực và nguy hiểm như lửa vậy.

Khi phát sinh ý tấn công thì cái đầu ở vào vị trí trung tâm. Toàn thân lấn tới khiến cho đối thủ không thể phòng thủ. Bàn chân bước tới cắm vào giữa để chiếm vị trí thượng phong. Dù đối

thủ có là thần tiên chằng nữa thì cũng khó mà phòng thủ.

Đoạn này vạch cho ta thấy hai điều quan trọng. Điều thứ nhất là giữ cái đầu cho ngay ngắn khi phát sinh ý tấn công trong một cuộc giao đấu. Lúc ấy cơ thể sẽ thẳng bằng và ngay ngắn và giúp cho toàn thân tiến lên phía trước một cách vững chắc. Điều thứ hai là bạn phải nắm lấy thời cơ để chiếm vị trí giữa. Đó là vị trí ở ngay trước ngực đối thủ. Nếu bạn chiếm được nó thì bạn sẽ lọt vào khu vực chủ yếu nhất trước cơ thể đối thủ.

Khi tấn công thì vai là âm và bàn tay là dương. Cả hai bàn tay luôn giấu ở nơi tối tăm. Tấn công bằng tay phải hay tay trái đều tùy thuộc vào tư thế có lợi của bạn. Thu về và phóng ra là đủ để hạ đối thủ.

Vai được coi là gốc rễ của cánh tay, cùi chỏ là phần giữa, bàn tay là phần cuối. Khi có ý dùng bàn tay tấn công thì phần gốc rễ phải sẵn sàng cho thế tấn công đó. Và đó là âm khi thế tấn công được phát ra đến bàn tay và sức mạnh được thể hiện thì đó là dương. Trong khẩu quyết này, khi một trong hai bàn tay của bạn đang tấn công thì bạn không được để cho đối thủ biết bàn tay

ấy đang ở vị trí nào trước khi xuất kích. Điều này có nghĩa là đối thủ sẽ không hình dung được cuộc tấn công của bạn. Tấn công hay thoái lui phải linh hoạt và uyển chuyển, phù hợp với tư thế và tình huống.

Khi bàn tay tấn công thì kinh lực đập vào ngực đối thủ. Sự mãnh liệt của nó giống như con cọp chồm vào con cừu non. Khi bạn tấn công phải dùng lực mạnh mẽ và dứt khoát, cánh tay tung ra phải mềm dẻo. Hai khớp chỗ phải luôn luôn chìm dưới nách.

Chiến lược tấn công của Hình Ý Quyền chú trọng việc chiếm vị trí giữa và các quả đấm được dùng chủ yếu là để tấn công vào vùng ngực đối thủ. Để kinh lực của bạn có thể tới cơ thể đối thủ thì ý của bạn phải quán chú vào mục tiêu, nếu không ý sẽ không dẫn được khí tạo sức mạnh cho cơ bắp để tung kinh ra. Khi tấn công bạn phải dùng công lực và tốc độ giống như mãnh hổ tấn công cừu non, hai cánh tay công phải luôn luôn trầm xuống khiến cho kinh lực sẽ ổn cố và cương mãnh; động tác này cũng bảo vệ khu vực chủ yếu dưới nách.

Khi tấn công, hông trái và hông phải phải

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

thư giãn và di chuyển dễ dàng. Động tác hoán đổi hai bàn chân thực hiện một cách tự nhiên. Di chuyển sang trái hay sang phải, phải có kinh lực sắc bén như lưỡi kiếm. Hai tay di chuyển theo lệnh của tâm trí, đối thủ sẽ tự động lật nhào.

Hông nối cơ thể với chân là gốc rễ của cơ thể, chúng điều động các động tác của cơ thể. Trong Hình Ý Quyền, hông được coi là gốc rễ của chân, đầu gối là đoạn giữa, và bàn chân là đoạn cuối. Do đó, chỉ khi nào phần gốc rễ này chuyển động thì động tác của toàn thân mới có thể linh hoạt. Hông phải buông lỏng thì bạn di chuyển mới dễ dàng, dù bạn di chuyển sang phải hay sang trái, tiến lên trước hay lùi lại sau cũng đều tùy thuộc vào điều này, có như vậy mới tùy nghi biến đổi tư thế cho thích hợp với tình thế, tiến thêm một bước là chiếm tiện nghi hơn đối phương. Điều này cũng khiến cho đôi chân có thể di động một cách tự nhiên khi chúng chuyển động tới lui. Khi bạn di chuyển, bạn phải di chuyển mau lẹ và vững chắc, sắc bén như lưỡi kiếm, không do dự ngần ngại. Một khi ý của bạn đã quyết định thì bàn tay bạn di chuyển theo sự phối hợp với đôi chân để dễ dàng thi hành quyết định ấy.

Khi đầu gối được dùng để tấn công, chúng có một sức mạnh kinh người. Hai bàn tay thực hiện động tác giả ở phía trên trung bàn. Đó là bí quyết rất hay và bạn nên chuyên cần luyện tập thể này. Bạn sẽ rất vui khi công lực cơ thể bạn tăng lên và đánh bại đối thủ.

Người ta tin rằng cùi chỏ có sức tàn phá nhiều hơn là bàn tay, trong khi đầu gối, có thể nguy hiểm hơn là bàn chân. Vì Hình Ý Quyền chuyên đánh gần cho nên dùng đầu gối để tấn công là một điều rất là quan trọng. Khi bạn có ý định dùng đầu gối để tấn công, trước hết phải đưa tay ra trước thượng bàn của đối thủ. Thế đánh giả vờ này sẽ lôi cuốn sự chú ý của đối phương khiến cho y phải phòng thủ và để trống hạ bàn cho bạn tấn công. Bạn phải thực hiện động tác giả này một cách nhuần nhuyễn sao cho đối thủ nghĩ rằng bạn thật sự dùng tay để tấn công, lúc ấy bạn mới khởi có thể tấn công bằng đầu gối.

Khi bước chân di chuyển thì ý phải ổn định và phán đoán chính xác, không được lâm vào tình trạng trống rỗng. Lực chủ yếu dựa hoàn toàn vào chân sau, không để cho đối thủ cảm nhận được bạn sẽ ra đòn gì. Chuyển động thì

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

như cơn lốc xoáy.

Khi ý của bạn đã quyết định thì phải ổn định và dứt khoát, không được thay đổi. Bằng cách này bước đi của bạn cũng sẽ vững chắc và chính xác hơn, chiến lược thực hiện đòn tấn công của bạn sẽ không vô ích. Để bước tới trước, lui lại phía sau hoặc ngay cả phóng cước để đá, kinh lực chủ yếu xuất xứ từ bàn chân sau. Bạn cũng có thể dùng tư thế này để bất chợt phóng cước. Khi lui lại bạn cũng dùng cùng một cách, chỉ có điều là bấy giờ bạn đá bằng chân trước. Khi bạn đang tích tụ kinh lực trước khi bạn di chuyển bạn phải dừng để cho đối thủ không cảm thấy sự chuẩn bị của bạn. Nếu đối phương biết thì kỹ thuật của bạn sẽ vô hiệu.

BÀI ĐẢ THỦ CA 2 (Khẩu quyết giao đấu 2)

Khi dùng quả đấm để tấn công, thì ta không được để cho đối phương thấy đường chuyển động của nó. Nếu đối phương có thể nhìn thấy thì cuộc tấn công không có hiệu quả. Hiệu quả hay không là do ý có dứt khoát hay không,

ngay sau khi ý đã quyết định thì không được do dự, cho nên hiệu quả sẽ phát sinh ngay sau khi phát sinh ý; và phải phát sinh trước khi chứ không phải sau khi.

Khi tấn công, bạn không được để cho đối thủ cảm thấy hay cảm biết, bằng không, nó sẽ vô dụng. Điểm then chốt làm cho kỹ thuật hữu hiệu là sự tấn công phải thực hiện một cách dứt khoát ngay sau khi ý đã quyết định. Nếu bạn do dự hoặc nghi ngờ quyết định của mình, đối thủ sẽ có thể cảm biết chiến lược của bạn. Ngoài ra, ý của bạn phải xảy ra trước khí. Chỉ có vậy thì khí của bạn mới tuôn ra trong chiêu thức một cách hữu hiệu. Câu cuối cùng có nghĩa là sự hữu hiệu được quyết định trước khi khí được hướng dẫn, chứ không phải sau khi đó. Khi khí được hướng dẫn thì đã quá trễ rồi.

Khi tấn công, hai bên hông phải được nối kết với nhau, nếu không âm và dương khó phối hợp với nhau. Nếu hông bên ngoài mà uốn éo giống như con cá mắc cạn thì khó mà giấu được bước đi (tức là chiến lược) và cũng khó thay đổi tư thế phía hông còn lại.

Khi đòn tấn công của bạn tung ra nhắm tới vùng bụng của đối thủ thì hông là gốc rễ của kinh

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

lực. Để có thể tạo ra một đòn tấn công dũng mãnh thì cả hai bên hông phải phối hợp với nhau nhịp nhàng, cũng tức là âm và dương phối hợp. Hông của chân sau là âm, và hông của chân trước là dương. Khi cả hai hông nối kết và phối hợp với nhau thì sức mạnh của chúng có điểm tựa vững chắc trên mặt đất để bật ra. Nếu hai hông không phối hợp với nhau mà uốn éo rời rạc như con cá trườn trên mặt đất thì bước đi sẽ không vững vàng, điều này cũng khiến cho đối thủ biết được ý đồ chiến lược của bạn.

Khi dùng đầu gối tấn công tại nhiều điểm, đối thủ sẽ không biết. Chúng giống như mãnh hổ xông chuồng. Động tác xoay chuyển hài hòa liên tục, động tác không được ngừng, đẩy lui bên trái hay bên phải theo ý muốn.

Bạn có thể tấn công hữu hiệu bằng đầu gối ở những vị trí như bụng, háng và đùi. Tuy nhiên, nếu luyện tập thuần thực thì đối thủ sẽ rất khó biết bạn sẽ đánh vào mục tiêu nào. Một khi đã xuất kích thì bạn phải giống như mãnh hổ xông chuồng. Cơ thể của bạn di động hoặc xoay chuyển liên tục để tạo ra cơ hội cho bạn tấn công, và bạn có thể chọn bất cứ mục tiêu nào bạn muốn.

Khi hông nhô lên hay hạ xuống trước khi tấn công, động tác không có hình tích khiến đối phương không thấy được, cũng giống như mãnh hổ đang ngồi trong hang phóng ra.

Động tác hạ người xuống trước khi tấn công, là để tích tụ sức mạnh, động tác nhô người lên là để phóng kinh lực ra. Điều này được thực hiện một cách khéo léo khiến cho đối thủ không thể nhìn thấy cũng giống như con cọp đang ngồi chợt chồm lên phóng ra khỏi hang vỗ con mồi.

HÌNH Ý QUYỀN THẤT THUẬN (Bảy điều thuận của Hình Ý Quyền)

Vai phải thúc đẩy cùi chỏ, và cùi chỏ không được chỏi lại vai. Cùi chỏ phải thúc đẩy bàn tay và bàn tay không được chỏi lại cùi chỏ. Eo phải thúc đẩy hông và hông không được chỏi lại eo. Hông phải thúc đẩy đầu gối và đầu gối không được chỏi lại hông. Đầu gối phải thúc đẩy bàn chân và bàn chân không được chỏi lại đầu gối. Đầu phải thúc đẩy cơ thể và cơ thể không được chỏi lại đầu. Tâm và khí thì vững bền, âm và dương thống nhất với nhau. Trên dưới liên kết

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

nhau, nội tâm và ngoại thể phối hợp thành một đơn vị. Như thế gọi là bảy điều thuận.

Khi bạn phát kinh ra, tâm trí bạn nảy sinh ý tưởng và cơ thể của bạn phải thi hành mà không được chống lại. Động tác từng bộ phận cơ thể nối kết nhau nhịp nhàng, dẫn động tới tay và chân. Kinh lực truyền đến tay chân thông thuận hài hòa và phát ra dứt khoát không có sự cản trở. Mỗi phần cơ thể tiếp nhận kinh lực từ phần cơ thể kế tiếp nó và cứ vậy mà dẫn động toàn thân. Sự lưu chuyển kinh lực ấy phải xuyên suốt không bị bộ phận nào cản trở. Khi tâm trí bạn đã quyết định hành động thì không được do dự hoặc thắc mắc gì về quyết định đó cả. Nếu quyết định của bạn vững vàng thì khí cũng vậy. Âm và Dương phải thống nhất; điều này có nghĩa là một động tác theo một hướng nào đó cần phải cân bằng hài hòa với một động tác đồng thời nhưng khác chiều.

Đoạn khẩu quyết này giải thích về ba đoạn cơ thể thực hiện một động tác, đoạn gốc rễ thường là đoạn phát sinh kinh lực, đoạn giữa dẫn truyền kinh lực, và đoạn cuối phát kinh lực ra. Đoạn này thúc đẩy đoạn kia cho đến khi kinh lực thoát ra ngoài. Nếu kinh lực lưu chuyển qua các bộ phận cơ thể mà thông thuận, không gặp sự trở

ngại nào, tức ba đoạn nối kết thành một đơn vị thống nhất. Có nhiều cách để chia cơ thể thành ba phần, và mỗi phần phải nối với nhau thành một đơn vị. Ngoài ra, nội tâm và ngoại thể cũng phải phối hợp, bằng không thì bạn không thể gọi Hình Ý Quyền là một môn võ thuật nội công.

HÌNH Ý QUYỀN BÁT THỂ (Tám tư thế của Hình Ý Quyền)

Tư thế của Hình Ý Quyền có tám điểm quan trọng. Một: Đỉnh (đề ép), hai: Đề (nâng lên), ba: Khẩu (chộp nắm), bốn: Viên (tròn trịa), năm: Bao (ôm lại), sáu: Thùy (buông), bảy: Hoành Thuận (vòng ngang thông thuận), tám: Toàn Phiên (xoay lật lên xuống).

Tám tư thế quan trọng này được thảo luận trong hai nguồn tư liệu khác nhau. Giữa các nguồn này, có ba tư thế khác nhau nhưng cả hai nguồn đều có cùng một quan điểm.

Đỉnh có nghĩa là đầu ngẩng lên cao, lưỡi nâng lên đụng vào hàm ếch trong miệng và tay vươn lên phía trước. Đề có nghĩa là xương Vĩ lư (đoạn xương sống cột) nhích lên và bên trong hậu

môn cũng nhích lên. Khẩu có nghĩa là ngực phải hàm súc, và bàn chân phải bấu xuống mặt đất. Viên có nghĩa là vai lưng phải tròn trịa, cánh tay và vai cũng phải giống như hình trăng lưỡi liềm. Khi bàn tay và cổ tay vươn lên về phía trước thì chúng cũng phải giống như hình trăng lưỡi liềm. Khi chân chùng xuống thì chúng cũng giống hình trăng lưỡi liềm. Bao có nghĩa là đan điền ôm lại, tim ôm lại, cánh tay và vai cũng phải ôm lại. Thùy có nghĩa là luồng khí rơi vào đan điền, vai thì trầm xuống và hai đầu chỏ cũng hạ xuống.

Khi đầu ngẩng về phía trước tức là bạn đang nâng cao thần khí. Đầu của bạn phải cảm thấy như treo lên và thư giãn. Ý của bạn treo đầu bạn lên, và khi động tác này được thực hiện đúng thì cơ thể của bạn cảm thấy nhẹ nhàng, lưỡi như treo lên trên chạm vào hàm ếch trong miệng để nối kết ý niệm âm với các kinh mạch chi phối dương. Mặc dầu lưỡi đẩy lên nhưng ta cũng vẫn phải giữ cho nó thư giãn. Nếu lưỡi mà căng thẳng thì khí sẽ bị tù hãm ở đó. Kế đó là bàn tay đẩy tới. Chỉ khi nào ý tới trước thì khí mới có thể dẫn truyền trong động tác.

Tư thế chủ yếu thứ ba là khẩu. Tư thế này bao gồm lồng ngực, lưng bàn tay, và gan bàn chân. Khi ngực ưỡn ra, phổi sẽ thư giãn và kinh

lực có thể tích tụ trong tư thế uốn cong. Khi tay cong vòng, khí có thể tích tụ ở lòng bàn tay và kinh lực có thể thể hiện mạnh mẽ. Khi gan bàn chân hơi cong vòng lên, chúng sẽ thư giãn và khí sẽ có thể thông với mặt đất và tạo thành một góc rễ vững chắc.

Lưng thì tròn và điều này có nghĩa là ngực thì uốn ra. Khi khu vực hõ khẩu của bàn tay mà tròn như hình bán nguyệt, khí có thể phóng ra khỏi lòng bàn tay một cách mạnh mẽ và kinh lực có thể thể hiện một cách hữu hiệu. Cánh tay và vai cũng tròn để có được tư thế tích tụ kinh lực tốt nhất. Khi hai bàn tay đẩy ra phía trước, phía trên cổ tay không được dựng lên thành góc 90 độ. Chúng phải hơi cong lại, nhờ vậy khu vực cổ tay không căng và khí có thể truyền qua dễ dàng. Khi chân hơi cong lại thì tư thế sẽ vững chắc và có gốc rễ mạnh.

Khi bạn có cảm tưởng là vùng đan điền được ôm lấy thì bạn có thể tập trung khí ở đó. Khi tim được ôm lấy thì tâm trí cảm xúc của bạn sẽ có một trung tâm và sẽ không bị đối thủ là cho phân tâm. Khi cánh tay và vai được ôm lấy thì kinh lực có thể tích tụ một cách hữu hiệu và khu vực chủ yếu ở ngực có thể được che chở kỹ lưỡng.

Điểm chủ yếu kế tiếp là khí có thể trầm xuống hạ đan điền. Chỉ có lúc đó thì khí mới đầy đủ và sung mãn ở hạ đan điền và tâm trí mới sáng suốt. Điều này cũng giống như khi bạn để cho nước lẫn bùn lắng xuống trong ít lâu và bùn sẽ đọng lại ở đáy khiến cho nước bên trên trong veo. Kế đó, vai và cùi chỏ phải buông lơi để thư giãn và kinh lực có thể tích tụ một cách hữu hiệu. Ngoài ra, buông lơi vai và cùi chỏ sẽ có tác dụng là che chở cho những khu vực chủ yếu, đặc biệt là nách.

Bàn tay giơ lên là động tác toàn và bàn tay hạ xuống là động tác phiên. Bàn chân giơ lên là động tác toàn và hạ xuống là động tác phiên. Vươn lên là tiến tới và hạ xuống là tấn công. Khi nó nâng lên là để tấn công, khi nó hạ xuống thì cũng vẫn là để tấn công. Bất luận bạn nâng lên hay hạ xuống, Toàn hay Phiên, tiến hay lùi, cùi chỏ vẫn không được rời khỏi vị trí dưới nách và bàn tay không được rời vị trí ngang tầm tim; đó là những tư thế phải được chú ý đến khi tập luyện Hình Ý Quyền.

Hai tư thế chủ yếu cuối cùng thảo luận về tư thế động tác. Động tác chủ yếu đầu tiên bao gồm Toàn và Phiên. Hoành, có nghĩa là tiến vào bằng cách gạt sang bên các chướng ngại. Đó là một

động tác tấn công bên cạnh và chéo góc. Trong Hình Ý Quyền chiêu thế Hoành được dùng cùng với chiêu thế Toàn. Trên thực tế mặc dầu hoành và toàn được dùng để dọn đường cho trống trải trước khi tấn công nhiều hơn, nhưng đôi khi không có chướng ngại cần phải dọn cho trống trải thì chúng có thể dùng để tấn công trực tiếp.

Tuy nhiên, nếu có một chướng ngại nằm trên đường tấn công, bạn hãy dùng các thế hoành và toàn để dẹp cho trống trải, rồi bạn tiếp tục bằng cách áp dụng kỹ thuật thuận và phiên. Thuận, có nghĩa là thuận theo, và ở đây có nghĩa là sau khi đã dọn trống trải bạn tấn công áp xuống hay chéo góc vào cơ thể của đối thủ, đó là thuận theo để tiến vào. Trong Hình Ý Quyền chiêu thế này thường hay dùng chung với chiêu thế Phiên vốn có nghĩa là xoay lật lại. Khi bạn dùng chiêu thế thuận để tấn công đối thủ, bạn cũng xoay lật tay hoặc chân của bạn để tạo sức xoáy vào. Hai tư thế chủ yếu này cũng áp dụng cho các động tác chân.

BÁT TỰ CA QUYẾT (Khẩu quyết tám chữ)

Tám chữ (tức là các tư thế chủ yếu) đỉnh (dè ép hay đưa ra); khấu (chộp nắm); viên (tròn trịa); mãn (mãn tiếp); bao (ôm lại); thù (buông); khúc (cong gãy); diên (kéo dài). Khi thực hiện một động tác hay một đòn thế thì phải chú trọng đến tám chữ này. Từ đó, bạn có thể tích tụ kinh lực và dẫn đạo khí. Một khi thực hiện được điều này thì đối thủ của bạn sẽ không biết phải nên đối phó như thế nào. Đó là đặc điểm của Ngũ Hành quyền. Tám chữ này có ba cách xếp loại.

Ba trong số tám tư thế thì khác với những tư thế của tư liệu trước. Sở dĩ như vậy là vì những tư thế được giải thích bởi các bậc tôn sư khác nhau tùy theo sự am hiểu của họ về các tư thế. Sự am hiểu cả hai tư liệu sẽ khiến cho bạn lãnh hội sâu xa hơn về môn công phu này.

Thứ nhất là “tam đỉnh”.

Vậy “tam đỉnh” là gì?

Đầu treo lên như thể chọc lên trời. Đầu là chủ thể của toàn thân, khi giống như được treo lên thì luồng khí trong hai mạch Nhâm-Đốc được

thông thuận, khí từ thận đến có thể lên tới huyết Nê Hoàn để nuôi dưỡng toàn thân, khi bàn tay đẩy ra có thể đẩy nổi trái núi. Như vậy, khí có thể phân tán ra toàn thân và lực có thể lan ra tứ chi. Khi lười ép lên trên, bạn có khả năng găm như con sư tử. Điều này khiến cho khí trở về đan điền và làm mạnh thêm nguồn sinh lực. Như thế gọi là "Tam Đỉnh".

Chữ đỉnh có ba phần. Phần thứ nhất là đầu như được treo lên. Khi bạn làm như vậy thì tinh thần nâng cao, và vì tư thế của bạn đúng, luồng khí có thể lưu chuyển một cách thông thuận.

Phần thứ hai là bàn tay đẩy ra. Hai bàn tay phải luôn tạo ra cảm tưởng là chúng đang được ấn tới trước, và như vậy khí sẽ được dẫn đến bàn tay đồng thời cũng truyền kinh lực khắp cơ thể. Khi bàn tay được dùng để đẩy hoặc nắm, kinh lực của chúng mạnh đến mức có thể đẩy nổi trái núi. Khi bạn tập trung ý vào việc đẩy bàn tay thì cái ý đó có thể dẫn khí đến khắp cơ thể.

Phần ép thứ ba là lười đẩy. Lười phải đẩy lên cao cho chạm vào hàm ếch trong miệng. Động tác này làm nối kết kinh mạch và điều phối khí lưu chuyển thông thuận, làm cho luồng khí trầm xuống hạ đan điền khiến cho bạn có thể

bảo tồn được Nguyên khí của bạn và giữ cho cơ thể khỏe mạnh.

Thứ hai là "tam khấu".

Vậy "tam khấu" là gì?

Hai vai phải rũ xuống thì ngực mới thư giãn mở rộng ra. Khí và Lực do đó truyền tới khớp chỏ. Lưng bàn tay và đỉnh bàn chân cong vồng lên thì khí và lực sẽ tới bàn tay làm cho bộ vị vững chắc và kinh lực mạnh mẽ. Răng phải cắn lại thì gân và xương sẽ được kiểm soát chặt chẽ. Như thế gọi là tam khấu.

Tư thế quan trọng thứ hai là bấu vào (khấu). Có ba nơi bấu vào. Nơi thứ nhất là hai vai vốn phải hơi chồm về phía trước. Động tác này sẽ khai mở và thư giãn ngực khiến cho dễ thở. Ngoài ra, vì vai là gốc rễ của cánh tay cho nên khi vai tròn trịa thì sẽ tạo ra điểm tựa vững chắc cho cùi chỏ. Nơi thứ hai phải bấu vào là bàn tay và bàn chân. Bấu vào khiến cho bàn tay nắm chặt hơn và giúp cho bàn chân tiếp xúc vững chắc với mặt đất, do đó bạn có thể xây đắp được một gốc rễ mạnh. Nơi thứ ba là răng mà bạn phải cắn chặt lại. Động tác này giúp cho khí truyền tới gân và xương để làm cho chúng mạnh mẽ.

Tư thế quan trọng thứ ba là “tam viên”.

Vậy “tam viên” là gì?

Lưng phải tròn trịa, có như vậy cột sống mới hoạt động dễ dàng linh hoạt, lúc đó lực của nó sung mãn có thể hạ đối thủ. Trong trạng thái này tinh thần sẽ hưng phấn. Ngực phải tròn trịa, lúc đó lực ở hai cùi chỏ sẽ đầy đủ, sự hô hấp sẽ thông thuận không trở ngại. Hổ khẩu phải tròn trịa, nhờ đó lòng dũng cảm tăng lên, lúc đó bàn tay sẽ có công lực. Như thế gọi là “tam viên” (ba tròn trịa).

Có ba tư thế cần tròn trịa. Hai nơi đầu tiên là lưng và ngực. Lồng ngực phải hơi cong do đó sẽ làm cho vai tròn giống như tư thế con gấu. Nhờ vậy ngực cũng được thư giãn. Khi lưng, ngực và vai tròn trịa thì công lực có thể kết nối với eo lưng và hướng xuyên suốt xuống phần gốc rễ của cơ thể. Chỉ có như vậy thì toàn thân bạn mới hành động như một đơn vị thống nhất và bám chặt với mặt đất như một điểm tựa vững vàng. Dĩ nhiên khi lưng của bạn tròn trịa nhưng bạn vẫn phải giữ thân thể trong tư thế ngay thẳng và đầu giống như treo lên. Khi tư thế bạn hoàn chỉnh thì phổi sẽ hoạt động thông thuận dễ dàng.

Nơi thứ ba phải tròn trịa là hổ khẩu (khu vực giữa ngón cái và ngón trỏ). Khi khu vực này

tròn trịa thì khí có thể truyền đến đầu ngón tay và làm mạnh khả năng nắm giữ của bàn tay.

Điều quan trọng thứ tư “tam mãn”.

Vậy “tam mãn” là gì?

Tâm (tâm trí cảm xúc) phải mãn tiếp sắc sảo giống như một con mèo vồ con chuột. Chỉ có như vậy bạn mới có thể tùy cơ thay đổi chiến lược tương ứng với tình huống thực tế một cách lanh lẹ. Mắt phải mãn tiếp sắc bén giống như chim ưng xà xuống bắt một con thỏ. Lúc đó bạn có thể nắm bắt được thời cơ một cách chính xác. Bàn tay phải lanh lẹ mãn tiếp giống như cộp dúi vồ cừu non, lúc đó bạn có thể kiểm soát được đường quyền của đối thủ. Như vậy gọi là “tam mãn”.

“Mãn” có nhiều nghĩa, như: nhận định hoàn cảnh một cách thông tuệ, phản ứng nhanh nhẹn, v. v. . .

Sự sắc bén mãn tiếp thứ nhất là tâm trí cảm xúc (Tâm). Khi mắt truyền thông tin cho tâm trí thì tâm trí cảm xúc tiếp nhận thông tin ấy đầu tiên, rồi đến tâm trí phân tích đưa ra phán đoán. Khi tâm trí cảm xúc mãn tiếp sắc sảo thì tinh thần cảnh giác của bạn rất cao. Chỉ khi ấy bạn mới nhận định tình hình một cách chính xác và đề ra phản ứng giải quyết thích hợp tình

huống thực tế.

Sự mẫn tiệp sắc sảo thứ hai là mắt. Mắt giúp cho bạn thu thập thông tin về đối thủ. Khi mắt mẫn tiệp sắc bén, chúng có thể truyền thông tin chính xác cho não.

Sự mẫn tiệp sắc sảo thứ ba là hai bàn tay. Một khi trung khu thần kinh đã ra quyết định thì tay phải phản ứng mau lẹ. Khi ấy toàn thân bạn sẽ hoạt động uyển chuyển và bạn sẽ phản ứng một cách sinh động.

Thứ năm là “tam bao”.

Vậy “tam bao” đó là gì?

Đan điền phải ôm giữ để tàng trữ khí. Khi tấn công đối thủ kinh lực sẽ phát ra mạnh. Tâm và khí phải ôm giữ nhau, để khi gặp đối thủ tâm trí bạn được kiên định dù đối thủ có bất ngờ thay đổi đòn thế. Hai bên hông sườn cũng phải ôm giữ, để việc tung đòn ra và thu đòn về thuận lợi và khi gặp đối thủ thì sẽ không xảy ra nguy hiểm. Như thế gọi là “tam bao”.

Chữ “bao” bao hàm nhiều ý nghĩa khác nhau. Bao có thể là ôm, giữ lấy nhau, bám dính vào nhau, quấn lấy nhau, dung nạp, hoặc vỗ về. “Bao” theo nghĩa thứ nhất là tâm trí phải quán chú hạ đan điền. Điều này giữ cho khí có nơi

tàng trữ khiến cho nó mạnh và sung mãn, khi bạn súc tích kinh lực để tung ra đòn thế sẽ nhanh và bén nhọn hơn.

Ôm theo nghĩa thứ hai là tâm trí cảm xúc và khí phải ôm bám vào nhau. Vì khí được hướng dẫn bởi ý, cho nên điều này có hàm nghĩa là tâm và ý có tác động hỗ tương. Nói cách khác, khi tâm cảm nghiệm được điều gì thì ý phải phán đoán và quyết định ngay và khí được ý tự động dẫn đi. Khi tâm ý và khí hòa hợp thống nhất thì tâm trí của bạn sẽ ổn cố một trung tâm, không bị mất phương hướng. Ngay cả khi xảy ra những tình huống thay đổi bất ngờ bạn cũng sẽ không luống cuống hay sợ hãi. Ôm theo nghĩa thứ ba là cùi chỏ của bạn phải trầm xuống và giữ gần mạng sườn (ôm lấy sườn). Điều này sẽ giúp bạn có được một gốc rễ vững chắc trong lúc công cũng như thủ, đồng thời che chở nách của bạn nữa.

Thứ sáu là “tam thù”.

Vậy “tam thù” đó là gì?

Khí phải buông trầm xuống (thù); khí trầm xuống đan điền thì thân thể vững như núi. Hai vai phải buông trầm xuống, chóp vai hơi chồm ra phía trước và hoạt động uyển chuyển thì có thể đẩy khớp chỏ vươn tới trước. Hai chỏ

buông trầm xuống thì hai cánh tay trên tự động liên kết nhau và có thể bảo vệ hai bên sườn. Như thế gọi là “tam thù” (ba buông lơ).

Thù có nghĩa là buông lơ, rơi xuống, trầm xuống. Buông lơ theo nghĩa thứ nhất là khí phải trầm xuống hạ đan điền, và luôn được duy trì tại trung tâm của nó. Điều này sẽ làm cơ thể bám chắc mặt đất tạo thành điểm tựa vững như Thái Sơn, và nội lực của bạn sẽ có một nguồn năng lượng vô biên. Nghĩa buông lơ thứ hai liên hệ đến hai vai. Điều này làm cho hai vai nối kết vào cơ thể khiến cho kinh lực thể hiện ở cánh tay sẽ có gốc rễ và nền tảng. Cũng như vậy, chỗ phải trầm xuống để nối kết vững chắc vào vai. Động tác này còn có công dụng che chở nách của bạn.

Thứ bảy là “tam khúc”.

Vậy “tam khúc” là gì?

Hai cánh tay trên phải cong theo hình cánh cung giống như mặt trăng lưỡi liềm, có như vậy thì lực mới sung mãn. Hai đầu gối cũng cong lại giống như mặt trăng lưỡi liềm, có như vậy thì lực mới tập trung lại. Tất cả những khớp nối này trong tư thái cong sẽ thích nghi dễ dàng tình trạng tung ra hoặc thu lại theo ý muốn, lúc ấy kinh lực có thể phóng ra không ngừng. Như thế

gọi là “tam khúc”. (ba cong).

Cong chủ yếu là để tích tụ kinh lực trong các tư thế. Nó giống như một cây cung được giương lên và sẵn sàng bắn đi một mũi tên. “Cong” (khúc) thì khác với “tròn” (viên). Khi bạn cong một khớp nối tức là bạn đang tích tụ kinh lực, giống như một cây cung giương lên thì cán cung phải cong lại để tích tụ công lực. “Tròn” (viên) là để luồng khí lưu chuyển thông thuận và hóa giải kinh lực của đối thủ. Có ba nơi trong cơ thể có thể tích tụ kinh lực trong Hình Ý Quyền. Đó là cánh tay, cổ tay, và chân. Nếu bạn có thể làm cong chúng một cách tự nhiên, thì bạn có thể tung đòn ra hay thu đòn lại mà không cần cố gắng. Trong trường hợp này, kinh lực có thể tích tụ và phát ra tùy theo ý bạn.

Thứ tám là “tam đỉnh”.

Vậy “tam đỉnh” là gì?

Cổ buông lỏng và đầu như treo lên, lúc đó thì đầu thẳng và khí có thể xuyên suốt tới đỉnh. Cột sống và eo lưng thẳng thì khí có thể truyền ra đến tứ chi, khí trong toàn thân giống như một cái trống. Hai đầu gối đều hơi cong thì mạnh và vững chắc, lúc đó khí sẽ bình ổn và thần sẽ sáng suốt giống như một cái cây có gốc rễ vững chắc.

Đỉnh có nghĩa là đứng thẳng tắp, cứng cỏi, vững chắc và mạnh mẽ, và vươn ra. Khi cổ và đầu vươn lên hoặc thẳng ra thì đầu sẽ như treo lên và tinh thần được sáng khoái. Hai là cột sống và eo lưng cũng phải thẳng ra, lúc đó cơ thể sẽ giữ được trọng tâm và thăng bằng. Chỉ khi nào cơ thể của bạn ở vào trạng thái thẳng bằng thì khí mới có thể truyền đến tứ chi, tạo nên sức mạnh cho chiêu thức của bạn, có vậy đòn thế mới hữu hiệu. Ngoài ra, thông qua tư thế đứng của cơ thể, luồng khí tích tụ ở hạ đan điền mới sung mãn. Ba là đầu gối hơi cong và phải mạnh mẽ vững chắc để xây đắp một gốc rễ vững chắc khiến cho cơ thể có điểm tựa phát ra kinh lực. Cho nên trong “Thái Cực Quyền Kinh” có nói: *Kinh lực gốc ở trong chân, hướng dẫn bởi eo lưng, và thể hiện ra ở bàn tay*. Chỉ khi nào bạn có một gốc rễ vững mạnh, tâm trí bạn mới ổn định, tinh thần thư thái, và khí lưu chuyển sẽ không gián đoạn và trì trệ.

HÌNH Ý QUYỀN BÁT YẾU

(Tám điểm quan trọng của Hình Ý Quyền)

Khi tâm ổn định thì thân yên. Thân yên thì tâm an, tâm an thì thanh tịnh, thanh tịnh thì không có gì trở ngại, khiến cho khí lưu chuyển thông thuận. Khi khí được chuyển vận một cách thông thuận thì tâm trí không dao động. Khi tâm trí không dao động thì sự cảm nhận sẽ sắc bén. Khi sự cảm nhận sẽ sắc bén thì thân và khí nối kết với nhau, giống như vạn vật quay về nguồn.

Khi tâm không ổn định thì tinh thần sẽ bất an, ngược lại khi tinh thần có thể an định thì tâm có thể được dẫn vào một trạng thái bình hòa. Chỉ khi nào tâm trí cảm xúc của bạn hòa dịu, yên lặng, và không có tạp niệm thì tinh thần của bạn mới có thể đạt đến cảnh giới vô cực. Trong trạng thái yên tịnh, tâm trí của bạn trống rỗng, mọi vật như tan biến. Toàn thân bạn lúc đó trong suốt, khí lưu chuyển tự do mà không bị cản trở. Lúc đó, tâm trí sẽ không dao động và gát gãm bạn, cảm nhận của bạn sẽ sắc bén rõ ràng. Kết quả là tinh thần và khí có thể hợp nhất thành một thực thể, bạn có thể xâm nhập vào gốc rễ của mọi sự.

HÌNH Ý QUYỀN BÁT YẾU 2

(Tám điểm quan trọng 2)

Tám điểm quan trọng là gì? Thứ nhất: nội tâm phải được nâng cao. Thứ hai: ba trung tâm phải hội tụ với nhau. Thứ ba: ba ý phải liền với nhau. Thứ tư: ngũ hành phải thuận. Thứ năm: tứ tiêu phải đồng nhất. Thứ sáu: tâm phải ung dung. Thứ bảy: ba điểm nhọn phải đối nhau. Thứ tám: mắt phải sắc bén.

Bạn có thể thấy tám điểm quan trọng liệt kê trong khẩu quyết này không giống với các điểm nêu trong khẩu quyết trước. Dưới đây là phần giải thích.

Nội tâm phải được đề cao giúp cho khí tập trung tại đan điền. Khi bạn nhấc hay nâng thùng nước lên thì cơ bắp phải căng ra và như thế thì sự lưu chuyển khí sẽ bị ngưng đọng trở ngại. Còn nếu bạn chỉ đơn giản giữ nó, mặc dầu cơ bắp hơi căng, nhưng ý mạnh hơn hoạt động thực sự của cơ thể. Cơ bắp có thể thư giãn để không cản trở sự lưu chuyển thông thuận của khí. Khi ấy bạn sẽ có một sức mạnh vượt ra ngoài khuôn khổ của cơ bắp.

“Ba trung tâm phải hội tụ với nhau” có nghĩa là trung tâm của đầu phải xuyên suốt thống nhất với hướng trung tâm của bàn chân và trung tâm của bàn tay. Ba nơi này giúp cho kinh lực tập trung vào một điểm.

“Ba ý phải liền với nhau” có nghĩa là tâm và ý, khí và ý, và lực và ý phải nối kết thành một đơn vị thống nhất. Như thế gọi là “ba nối kết nội tại”. Trong số ba yếu tố này, tâm thiết kế, khí là nguyên soái và lực là binh sĩ. Nếu khí không sung mãn thì lực sẽ không đầy đủ. Mặc dầu tâm đã có kế hoạch, nhưng nếu không liên kết được với ý và khí thì vẫn không có kết quả (tức là trống rỗng). Do đó, khi khí và ý được luyện tập kỹ lưỡng thì như nguyên soái có thể dùng ý để kiểm soát lực và liên lạc với tâm và ý. Trong sự nối kết của ba ý này, khí là yếu tố phải đặc biệt quan tâm đầu tiên.

Ba ý ở đây có nghĩa là ý kiểm soát Tâm, ý hướng dẫn khí, và ý điều khiển Lực. Nếu bạn tự quan sát một cách cẩn thận, bạn sẽ thấy ba ý không thể tách rời. Trước hết, bạn phải có tâm cảm nhận (tri giác qua các giác quan). Ý tưởng do tâm sinh ra được ý phán đoán và quyết định đường lối hành động. Khi có quyết định thì ý dẫn khí và tạo công lực cho các cơ bắp để thi hành

quyết định. Bạn có thể thấy tâm và ý định ra kế hoạch hàng động, Khí là nguyên soái tác động các cơ bắp và sinh ra Lực. Lực là binh sĩ thực thi hành động.

Ngũ hành phải thuận có nghĩa là năm loại quyền pháp và năm cơ quan nội tạng phải tùy thuận với nhau. Chúng là Phách quyền, Toàn quyền, Bàng quyền, Pháo quyền, và Hoành quyền. Năm cơ quan nội tạng là năm tạng phủ bên trong cơ thể như tâm (tim), (can) gan, tì (tụy tạng), phế (phổi), và thận (thận). Đối với năm quyền theo ngũ hành thể hiện ra bên ngoài, những biến chiêu và ứng dụng đều theo phương pháp của chúng. Thức này kế tiếp thế kia phải tùy thuận với nhau theo luật ngũ hành. Khi chiêu thức xuất ra thì khí và lực theo tới. Khi khí và lực sung mãn thì các chiêu thức mới có tác dụng. Các chiêu thức được luyện tập thuần thục thì khí và lực sẽ gia tăng. Do đó mới nói “ngũ hành phải thông thuận” điều này có nghĩa là khí phải thông thuận, cũng tức là khí lưu chuyển trong ngũ tạng (tâm, can, tì, phế, thận) phải thông thuận, lúc đó khí truyền ra các đòn thế bên ngoài (Phách, Toàn, Bàng, Pháo, và Hoành) sẽ đầy đủ và sung mãn. Trong trường hợp này, ngũ hành bên ngoài (tức ngũ quyền) sẽ tác động đúng cách, vì trong

ngoài (tức ngũ hành trong ngũ tạng và ngũ hành trong năm quyền) thống nhất. Chỉ có như vậy các chiêu thức mới biến hóa thích ứng được tình huống thực tế. Trong tình trạng này thì khí và lực có thể hợp nhất và trở nên mạnh mẽ. Tất cả những điều này chỉ thể hiện được nếu bạn luyện tập tới cảnh giới khi ý định ra chiêu thức thì khí và lực lập tức đến ngay trong mỗi một chiêu thế.

Tứ tiêu phải đồng nhất có nghĩa là lưỡi phải ép lên, răng phải cắn chặt, các ngón tay cong lại và các ngón chân phải bấu xuống mặt đất, các lỗ chân lông phải khép kín. Vì khi lưỡi ép lên trên để chạm vào hàm trên trong miệng lúc đó nước bọt sẽ tiết ra làm cho khí và huyết lưu thông. Khi hai hàm răng cắn sát lại thì khí sẽ xuyên suốt hai mạch Nhâm Đốc, luồn vào tủy sống. Khi ngón tay và ngón chân bấu xuống mặt đất thì khí sẽ truyền đến các đường gân. Khi các lỗ chân lông khép kín thì khí của toàn thân sẽ sung mãn.

“Đồng nhất” có nghĩa là trong mỗi động tác ép lưỡi lên trên, cắn chặt răng, cong ngón tay, ngón chân bấu xuống, khép kín lỗ chân lông đều phải xảy ra cùng lúc với nhau theo đúng phương pháp. Không được phân biệt từng động tác, hoặc làm trước hoặc làm sau. Nếu thiếu một

yếu tố thì khí sẽ phân tán và lực sẽ bị trì trệ. Lúc đó bạn thi triển chiêu thức cũng chẳng có hiệu quả gì.

Như đã đề cập ở trên, lưỡi là cực điểm (tiêu) của cơ bắp (nhục), răng là cực điểm của xương (cốt), móng tay là cực điểm của gân (cân), và tóc là cực điểm của máu (huyết). Để Khí có thể tràn đầy sung mãn thì khí phải truyền tới mọi nơi trong cơ thể, từ đó tạo công lực cho toàn thân đến mức tối đa để chiến đấu. “Tứ tiêu” phải đồng nhất có nghĩa là khí phải truyền đều khắp “tứ tiêu”, không có tiêu nào hơn tiêu nào. Khí phải thể hiện đồng nhất tại bốn cực điểm này.

“Tâm phải ung dung” có nghĩa là khi luyện tập tâm không được xung động vội vã. Bởi vì, khi xung động, thì ý sẽ hoảng hốt và sợ hãi. Khi bạn vội vã thì ý sẽ bộp chộp bất định. Khi sợ hãi thì khí sẽ yếu, và khi bạn hành động bộp chộp thì khí sẽ rối loạn. Nếu khí yếu và rối loạn, lúc đó bạn không điều khiển được động tác của tay chân. Nếu bạn tập luyện không được điều này thì bạn trống rỗng bên trong, khi gặp biến cố bạn sẽ sợ hãi và không dám đối diện. Trong trường hợp này không ai đối diện với đối thủ mà lại không sợ và bộp chộp. Do đó, tâm phải ung dung thư thái. Trên thực tế, việc này tương ứng với việc

khí nội tâm có hợp nhất được các động tác bên ngoài hay không.

Bạn đã biết rằng khí của bạn được ý kiểm soát. Tuy nhiên, nếu ý của bạn không có khả năng điều động do tâm của bạn vì sợ hoặc bộp chộp, thì ý sẽ không có khả năng dẫn khí theo một phương thức hữu hiệu. Điều này có nghĩa là tất cả các đòn thế của bạn sẽ không có khí hữu hiện và trở thành vô hiệu vì không thể phát ra kinh lực. Do đó, Tâm của bạn phải ung dung thư thái. Bạn phải có niềm tin vững chắc vào chính bạn khiến cho tâm của bạn luôn ung dung nhàn hạ, không sợ hãi và cũng không bộp chộp. Ung dung ở đây có nghĩa là bạn giải quyết tình thế một cách bình tĩnh.

Ba điểm nhọn phải đối nhau có nghĩa điểm chót của mũi, bàn tay, và bàn chân tương hợp với nhau. Khi điểm chót của bàn tay không tương hợp với điểm chót của mũi và nghiêng về bên trái, lúc đó hãy coi chừng một đòn tấn công từ bên phải. Khi bàn tay và bàn chân, bàn chân và chóp mũi không tương hợp, sự bất lợi cũng như trên. Hơn thế nữa, nếu ba yếu tố này mà lệch nhau quá thì công lực của toàn thể sẽ phân tán và không thể tập trung để tấn công vào một mục tiêu. Lúc đó khí sẽ trở nên tản mạn vô trật tự.

Do đó, nếu ba điểm chóp mà không tương ứng với nhau thì đây thực là sự bế tắc khi luyện tập khí.

Phần này nói về trọng tâm và sự cân bằng tư thế. Nếu bạn muốn khí được truyền dẫn một cách hữu hiệu từ đầu xuống phía dưới và từ bàn chân lên phía trên thì cơ thể phải được qui vào trọng tâm và cân bằng. Chỉ lúc ấy thì sự phán đoán của bạn mới có thể chính xác, đầu treo lên, chân bám chặt xuống gốc rễ, và cơ thể của bạn không lộ ra sơ hở trước cuộc tấn công của đối thủ chỉ vì một tư thế thực hiện sai.

Hơn thế nữa, khi cơ thể đã được qui vào trọng tâm và cân bằng, thì khí ở trung tâm các lòng bàn tay có thể dẫn vào bên trong một cách hữu hiệu và khí ở hạ đan điền lại có thể hướng đến trung tâm các lòng bàn tay. Để có thể làm như vậy, ba điểm chóp phải đối xứng tương ứng với nhau. Ba điểm chóp này là điểm chóp của bàn tay, mũi, và bàn chân.

Mắt phải sắc bén (độc) có nghĩa là mắt có với tia nhìn bén nhọn tinh anh và nghiêm. Nguyên khí của bạn phải sung mãn thì mới có thể làm được như vậy. Do đó, thi triển quyền thuật không có gì khác hơn là việc thi triển khí và lực. Luyện tập lực có thể làm cho cơ thể mạnh lên, và luyện tập khí thì có thể cải thiện sức

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

mạnh tinh thần. Những người có võ công cao đều có thể tập trung khí tại đan điền. Năm cơ quan nội tạng điều hòa thì tinh thần của của người đó sẽ phải sinh động, năng lực não bộ sung mãn, ngũ quan có thể hoạt động hoàn hảo. Đặc biệt mắt phải có thần thái và chiếu vào mắt người khác. Như thế gọi là “độc”.

Độc thông thường có nghĩa là độc hại, tàn độc, hiểm độc. Khi từ này được dùng trong võ thuật thì có nghĩa là sắc bén và người ta có thể nhìn thấy trong ánh mắt một thần uy. Khi bạn có tinh thần chiến đấu cao, thì khí sung mãn và động tác tự nhiên nhanh nhẹn hẳn tiếp. Mắt là nơi nhận thông tin từ bên ngoài và cũng là nơi phát ra tín hiệu từ nội tâm, nơi tinh thần của một cá nhân có thể bộc lộ ra ngoài. Nếu bạn có khả năng thể hiện cái tinh thần này, bạn sẽ làm cho đối thủ hoảng sợ và mất lòng tự tin. Nếu trước khi giao đấu mà bạn đã thắng về mặt tinh thần, như vậy chắc chắn là bạn sẽ giành chiến thắng trong cuộc đối. Một cuộc chiến đấu hay nhất là bất chiến tự nhiên thành. Điều này có nghĩa là nếu bạn có một tinh thần khiến cho một đối thủ hiểu rằng y sẽ không thắng nổi thì rất nhiều khi bạn có thể tránh khỏi một cuộc giao đấu thực sự.

CHIẾN LƯỢC CỦA HÌNH Ý QUYỀN

Hình Ý Quyền áp dụng quan hệ tương sinh và tương khắc của thuyết Ngũ Hành để tạo thành năm chiêu thức căn bản. Từ năm chiêu thức căn bản này mà biến hóa và phát triển thành vô số chiêu thức khác. Người ta mô phỏng phong thái chiến đấu của mười hai con vật rồi phối hợp với năm chiêu thức căn bản thành ra một môn võ công hữu hiệu.

Hình Ý Quyền nhấn mạnh đến cách tiến và lui theo đường thẳng, mặc dầu các động tác sàng người hoặc tránh né cũng được dùng để chuẩn bị cho việc tiến lên. Hình Ý Quyền chủ trương lấy công làm thủ. Tiến tới và tấn công dũng mãnh là mục tiêu chính của việc luyện tập.

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH YẾU KHI LUYỆN TẬP HÌNH Ý QUYỀN

Để cho đòn thế trở thành hữu hiệu, tám “tốc độ” được nhấn mạnh trong việc luyện tập. Đó là: mắt nhanh, tay nhanh, chân nhanh, ý nhanh,

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

tấn công nhanh, tiến lui nhanh, động tác cơ thể nhanh.

Nhằm làm cho tất cả các động tác đòn thế chiêu thức trở thành những phản ứng tự nhiên, bạn phải luyện tập cho đến khi bạn đã đạt được những điều sau đây:

1. Vai phải thúc đẩy cùi chỏ, và cùi chỏ không được cứng lại vai.
2. Cùi chỏ phải thúc đẩy bàn tay, và bàn tay không được cứng lại cùi chỏ.
3. Bàn tay phải thúc đẩy ngón tay, và ngón tay không được cứng lại bàn tay.
4. Eo lưng phải thúc đẩy hông, và hông không được cứng lại eo lưng.
5. Hông phải thúc đẩy đầu gối, và đầu gối không được cứng lại hông.
6. Đầu gối phải thúc đẩy bàn chân, và bàn chân không được cứng lại đầu gối.
7. Đầu phải thúc đẩy cơ thể, và cơ thể không được cứng lại đầu.

CHƯƠNG 3

HÌNH Ý KHÍ CÔNG

3-1. Về Hình Ý Khí Công

Từ khi Đạt Ma tổ sư viết hai cuốn “Dịch Cân Kinh” và “Tẩy Tủy Kinh” tại chùa Thiếu Lâm vào khoảng 550 trước Công Nguyên, kinh nghiệm đã cho thấy rằng khí công chẳng những cải thiện sức khỏe cho người có võ công, mà còn tăng thêm một cách đáng kể về phương diện kinh lực, đồng thời làm cho sự hữu hiệu của chiêu thức được cải tiến. Khí công đã trở thành một thành phần cần thiết trong việc huấn luyện mọi môn võ công của nền võ thuật Trung Quốc.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Dĩ nhiên, Hình Ý Quyền, hiểu như là một môn võ thuật chuyên về nội công với trọng tâm chính đặt vào sự phát triển khí, có một phương pháp riêng để luyện khí. Từ khi sáng tạo ra Hình Ý Quyền, nhiều bậc tôn sư cũng đã để lại rất nhiều bài khẩu quyết về vấn đề này. Mặc dầu hình thức có khác nhau nhưng mục đích và lý thuyết luyện tập căn bản vẫn như nhau. Trong chương này chúng tôi sẽ giới thiệu các bài tập do võ sư Trương Triệu Đông sáng tạo.

Một khi các bạn đã thấu triệt được bài tập này rồi, bạn sẽ cảm thấy là bạn không cần bị giới hạn vào những chiêu thức này. Sau khi một thời gian luyện tập, nếu bạn thực sự am hiểu lý thuyết khí công của Hình Ý Quyền, bạn có thể cải biến các chiêu thức hiện có hoặc ngay cả sáng tạo ra những chiêu thức mới hữu hiệu hơn trong việc cải thiện sức khỏe và tăng gia hiệu năng Hình Ý Quyền của bạn. Tuy nhiên bạn phải công nhận rằng chúng ta không dễ đạt đến trình độ am hiểu cao thâm này đâu.

Về nguyên tắc luyện tập, tất cả các hình thức của khí công của Trung Quốc đều được xây dựng trên ba nền tảng là tinh (tinh túy của vật chất), khí (năng lực nội tại), và thần (tinh thần). Vì mục đích sức khỏe, mục tiêu của việc huấn

luyện là học làm cách nào để khí lưu chuyển thông thuận trong mười hai kinh mạch, và làm thế nào để bát mạch có khí sung mãn. Là một người luyện võ bạn cũng phải học biết cách ứng dụng khí vào đòn thế để làm cho chúng mạnh và hữu hiệu hơn. Điều này có nghĩa là phối hợp nội lực với đòn thế bên ngoài thành một thể thống nhất.

Dù bạn luyện tập khí công để có lợi cho sức khỏe hay để ứng dụng vào võ công, bạn vẫn cứ phải học biết cách làm sao để gia tăng hiệu năng trong việc chuyển tinh thành khí, và dẫn khí lên đầu để nuôi dưỡng não bộ, và sự kiện này sẽ giúp tinh thần bạn nâng cao và cũng khiến cho bạn có thể gia tăng tối đa sức mạnh của bạn.

Người ta bắt đầu học khí công bằng cách học biết phép điều hòa cơ thể; tiếp theo là điều hòa hơi thở, tâm, khí, và cuối cùng là thần.

3-2. Luyện tập Khí Công Hình Ý

Trong phần này chúng tôi sẽ trình bày mười hai bài tập khí công của Hình Ý.

1. Hải Đế Lao Nguyệt

Động tác:

Đứng theo mã bộ, hai buông thông tay tự nhiên hai bên người (Hình 1).



Hình 1

Hít vào và thở ra mười lần, rồi lắc toàn thân giống như con chó rung mình cho nước bám trên lông nó văng ra. Hít vào rồi thở ra kèm theo âm thanh sâu và lớn. Xoay bàn tay cho lòng bàn tay úp xuống rồi hạ cơ thể thấp xuống. Hạ bàn tay xuống cho đến khi còn cách mặt đất năm centimét (Hình 2).



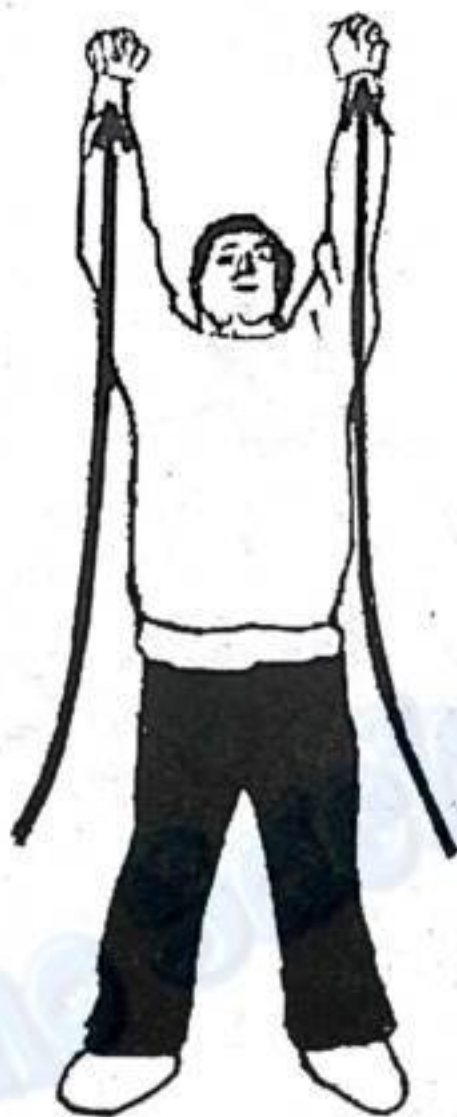
Hình 2

Xoay bàn tay theo hình tròn bên cạnh bàn chân, trước hết xoay theo chiều kim đồng hồ (Hình 3).



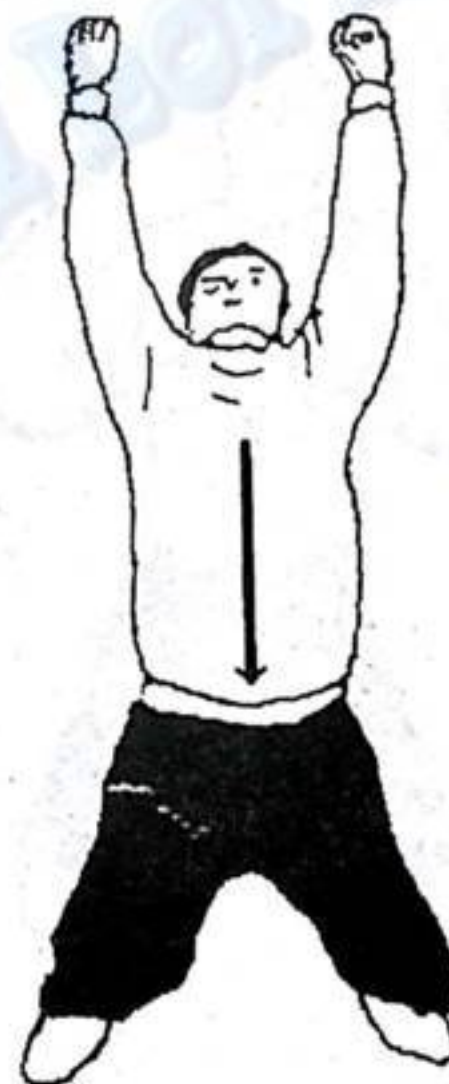
Hình 3

Nắm bàn tay lại thành quyền, tưởng tượng bạn đang giữ vật gì nặng, và nâng nó lên khỏi đầu trong khi từ từ đứng thẳng lên (Hình 4).



Hình 4

Đầu ngả về đằng sau để ngược mặt lên trên. Kế đó, hít vào và chùng đầu gối xuống trong khi bàn tay của bạn vẫn ở phía trên đầu và đầu thì đang ngược lên (Hình 5).



Hình 5

Thở ra và rồi hít vào trong khi mở bàn tay ra và đưa chúng sang hai bên với lòng bàn tay ngửa lên trên (Hình 6).



Hình 6

Dang cánh tay sang hai bên cạnh và khoanh vòng lên hai bên ngang với mặt (Hình 7), sau đó vòng hai bàn tay trở về tư thế đầu tiên. Lặp lại hai mươi lần.



Hình 7

Mục đích:

Luyện sức mạnh của đầu gối và tăng cường căn bản cho thế tấn của bạn. Bài tập này nhằm huấn luyện bạn cách dẫn khí ra bàn tay phối hợp với các động tác.

2. Sư Tử Bác Cầu

Động tác:

Đứng theo thế tấn mã bộ, hít vào tích tụ khí ở đan điền. Cả hai tay đều nâng lên ngang rốn, lòng bàn tay ngửa lên (Hình 8). Bàn tay bạn hơi cong lên.



Hình 8

Mỗi tay bạn giống như đang cầm một trái banh. Đưa bàn tay phải lên phía trước trong khi thở ra và hơi xoay người (Hình 9), rồi xoay bàn tay phải về phía dưới (Âm chưởng) trong khi hít vào thì rút nó về phía sau đến eo (Hình 10). Lập lại động tác như trên bằng tay trái theo cùng một phương thức. Khi bạn đang làm như thế, thân mình bạn cũng phải thuận theo, xoay một cách tự nhiên phối hợp với sự chuyển động của bàn tay. Lập lại hai mươi lần.



Hình 9



Hình 10

Mục đích:

Để làm thoải mái khu vực eo lưng và học biết cách sử dụng ý dẫn khí tới bàn tay đang duỗi ra. Những động tác này sẽ làm mạnh ngực và vai.

3.Thần Long Hồi Thủ**Động tác:**

Đứng theo mã bộ với hai bàn tay buông thõng tự nhiên xuống hai bên người (Hình 11).



Hình 11

Nâng bàn tay phải lên, lòng bàn tay ngửa lên như thể bạn đang giữ vật gì đó, đồng thời bàn tay trái giơ lên, nhưng với lòng bàn tay úp xuống. Khi hai bàn tay tới ngang tầm bụng thì hai lòng bàn tay đối nhau (Hình 12).



Hình 12

Không ngừng chuyển động, xoay người sang bên trái trong khi bàn tay phải tiếp tục giơ chéo lên về phía trái, đồng thời bàn tay trái hạ chéo xuống về phía sau (Hình 13).



Hình 13

Sau hết, xoay người trở lại phía trước với bàn tay trái ở phía dưới, lòng bàn tay trái ngửa lên, và bàn tay phải ở phía trên, lòng bàn tay phải úp xuống (Hình 14).

Xoay người sang bên phải và đảo ngược các chuyển động. Lặp lại hai mươi lần.



Hình 14

Mục đích:

Động tác vận người làm cho cơ thể thoải mái trong khi các bàn tay giơ lên và hạ xuống khiến cho khí tỏa ra theo đường chéo góc.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

4. Khai Hợp Luân Tinh

Động tác:

Đứng thẳng người, hai bàn chân hơi dang ra và hai tay buông thõng một cách tự nhiên, đồng thời hoàn toàn thư giãn. Đầu như thể treo lên. Mắt nhắm, mắt liếc tròn theo chiều kim đồng hồ hai mươi lần. Rồi liếc ngược chiều kim đồng hồ hai mươi lần. Sau cùng mở mắt ra và lặp lại như trên (Hình 15).



Hình 15

5. Tả Cố Hữu Phán

Động tác:

Tiếp tục theo thế trước, thoát tiên hít vào, rồi vừa quay hẳn đầu sang trái vừa thở ra (Hình 16), xong vừa quay đầu về đằng trước vừa hít vào. Lặp lại động tác này với đầu quay về bên phải. Khi đang hít vào, bạn chứa khí ở hạ đan điền; khi đang thở ra, bạn tưởng tượng khí dẫn đến ngoài da, đến tay chân, và lên đầu. Lặp lại hai mươi lần.



Hình 16

Mục đích:

Tập luyện các cơ bắp cổ đồng thời dẫn khí lưu thông các mặt trên cổ.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

6. Đại Mãng Dao Đầu

Động tác:

Tiếp tục từ động tác ở phần trên, đan hai bàn tay vào nhau và để ra sau đầu. Dùng cánh tay để xoay đầu sang bên phải theo động tác vòng tròn hai mươi lần (Hình 17), rồi lặp lại cùng những động tác ấy sang bên trái.



Hình 17

Mục đích:

Nới lỏng cổ và tăng cường sự lưu chuyển khí huyết trong cổ và vai.

7. Nhĩ Mục Song Dịch

Động tác:

Tiếp tục từ những động tác cuối cùng nêu trong phần trên, xoa tay cho đến khi chúng trở nên ấm áp. Hãy dùng cả hai tay để xoa bóp trán (Hình 18), hai bên thái dương (Hình 19) và đỉnh đầu (Hình 20). Dùng ngón giữa xoa chung quanh vành mắt (Hình 21). Và xoa vành tai (Hình 22). Lặp lại toàn thể cách thức này ba lần.



Hình 18



Hình 19



Hình 20



Hình 21



Hình 22

8. Tam Độ Thính Quan

Động tác:

Tiếp tục những động tác cuối cùng nêu trong phần trên. Xoa tay cho đến khi hai tay ấm áp rồi áp chặt vào hai tai (Hình 23). Nghỉ vài giây rồi đột ngột bỏ tay ra khỏi tai (Hình 24). Lặp lại thêm hai lần.

Mục đích:

Tăng cường khả năng nghe.



Hình 23



Hình 24

9. Hậu Nảo Trích Cân

Động tác:

Tiếp tục từ các động tác cuối cùng nêu ở phần trên, một lần nữa, lại xoa tay cho cho thật ấm. Rồi buông thõng bàn tay trái xuống một cách tự nhiên và dùng bàn tay phải để xoa bóp và vuốt từ sau đầu xuống đến cổ (Hình 25) ba lần. Xoa tay một lần nữa rồi lặp lại nhưng lần này đổi tay.

Mục đích:

Tăng gia sự lưu chuyển của khí huyết từ cổ

lên óc.
Link: tusachvothuat123.blogspot.com



Hình 25

10. Nhĩ Cổ Cữu Tập

Động tác:

Tiếp tục từ các động tác cuối cùng nêu ở phần trên, dùng các ngón của bàn tay phải để vuốt lỗ tai phải ba lần (Hình 26), rồi lấy ngón giữa nhấn ba lần vào lỗ tai (Hình 27), và sau hết dùng lòng bàn tay đẩy vành tai cho cụp xuống để che lỗ tai rồi tách ngón tay trở xa khỏi ngón tay giữa để gõ vào nhiều lần (Hình 28). Lặp lại cùng cách thức này bên tai trái.

Mục đích:

Để duy trì sự vận hành đúng cách và tăng gia sự lưu chuyển khí huyết trong lỗ tai của bạn.



Hình 26



Hình 27



Hình 28

11. Hanh Hợp Nhị Khí

Động tác:

Tiếp tục từ những động tác cuối cùng đã nêu ở phần trên, và nhìn chăm chú vào hai ngón cái và xoa xát chúng với nhau cho đến khi chúng trở nên thật ấm (Hình 29).

Rồi ngừng đầu lên và lấy ngón cái xoa hai bên cạnh phần dưới mũi (Hình 30). Lặp lại toàn thể cách thức này thêm một lần nữa.

Mục đích:

Tăng gia sự lưu chuyển khí huyết tại khu vực mũi.



Hình 29



Hình 30

12. Hư Lộ Quán Nhật

Động tác:

Tiếp tục từ những động tác nêu ở phần trên, xoa bàn tay cho đến khi chúng trở nên ấm áp, rồi xoa bóp đầu, mặt, và thái dương. Mỗi lần một bàn tay vuốt xuôi xuống đến hạ đan điền. Vuốt như thế nhiều lần như thể bạn vuốt râu vậy. Khi làm như vậy thì bạn ngẩng đầu lên hít sâu vào rồi thở ra (Hình 31).

Mục đích:

Sau khi dẫn khí lưu chuyển khu vực mặt, bạn dẫn khí xuống hạ đan điền.



Hình 31

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu	5
CHƯƠNG 1	11
<i>Giới thiệu tổng quát</i>	
1-1. Giới thiệu	11
Sự khác biệt giữa các môn võ thuật	
Nội gia và ngoại gia	12
Khí, sức khỏe và võ thuật	20
Các môn võ nội công	
Phổ biến của Trung Quốc	25
1. Thái Cực Quyền	25
2. Hình Ý Quyền	26
3. Bát Quái Quyền	27
4. Lục Hợp Bát Pháp	28
1-2 Tại sao học Hình Ý Quyền?	29
1-3 Hình Ý Quyền là gì?	32
1-4 Lịch sử Hình Ý Quyền	36
1-5 Nguyên soái Nhạc Phi	41
1-6 Nội dung của Hình Ý Quyền	51

CHƯƠNG 2	54
<i>Cơ bản của môn Hình Ý Quyền</i>	
2-1 Nhập đề	54
2-2 Lý thuyết cơ bản của môn	
Hình Ý Quyền Vô cực ca	57
Hình Ý Quyền vô cực ca	59
Hình Ý Quyền nhất khí	60
Hình Ý Quyền Lương Nghi	63
Thái Cực Ca	66
Hình Ý Thái Cực Ca	68
Lương Nghi Ca	69
Lương Nghi Thuyết	70
Hình Ý Quyền Tam Thể	72
Tam Tài Ca (Tam thể Thức)	73
Hình Ý Quyền Tứ Pháp	74
Tứ Tượng Ca	80
Tứ Tiêu Kinh	81
(Kinh của Bốn Cực Điểm)	
Năm chiêu thức của Hình Ý Quyền	84
Ngũ kinh ca	90
(Bài hát về năm kinh lực)	
Ngũ hành thuyết	91
(Nói về Ngũ hành)	
Hình Ý Quyền lục hợp	93
(Sáu sự hợp nhất của Hình Ý Quyền)	
Lục hợp ca.....	97

(Khẩu quyết về sáu sự hợp nhất)	
Thất tinh ca	107
Bài đả thủ ca 1	108
(Khẩu quyết giao đấu 1)	
Bài đả thủ ca 2	113
(Khẩu quyết giao đấu 2)	
Hình Ý Quyền thất thuận	116
(Bảy điều thuận của Hình Ý Quyền)	
Hình Ý Quyền bát thế	118
(Tám tư thế của Hình Ý Quyền)	
Bát tự ca quyết	123
(Khẩu quyết tám chữ)	
Hình Ý Quyền bát yếu	133
(Tám điểm quan trọng của Hình Ý Quyền)	
Hình Ý Quyền bát yếu 2	134
(Tám điểm quan trọng 2)	
Chiến lược của Hình Ý Quyền	142
Những điểm chính yếu	142
Khi luyện tập Hình Ý Quyền	
CHƯƠNG 3	144
<i>Hình Ý khí công</i>	
3-1. Về Hình Ý khí công	144
3-2. Luyện tập Khí Công Hình Ý	147

KHÍ CÔNG HÌNH Ý QUYỀN

HỒNG KHÁNH (*biên dịch*)

oOo

Chịu trách nhiệm xuất bản:

DẶNG TẤN HƯỚNG

- *Biên tập:* DẶNG LÊ
 - *Trình bày:* HUYỀN TRÂM
 - *Sửa bản in:* TÁC GIẢ
 - *Thực hiện liên doanh:* ĐÌNH TẤN THÀNH
-

In 1000 bản, khổ 13x19cm. In tại xí nghiệp in Tân Bình.

Số đăng ký KHXB: 68/35/XB-QLXB Cục xuất bản cấp

Ngày: 10/1/2002. Giấy trích ngang số: 115/GTNXB do NXBTH
Đồng Nai cấp ngày: 1/7/2002.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2002.

Nhà xuất bản tổng hợp Đồng Nai, 210, Quốc lộ 1K, TP Biên Hòa, Đồng Nai.

Điện thoại: (061) 946519. Ban Biên tập: (061) 825292

Ban Giám Đốc: (061) 946529 - (061) 822613 - FAX: (061) 946530

E-mail: nxbdongnai@hcm.vnn.vn