# AIKIDO

*Sự điều hoà giữa Tâm trí và Thân thể*
*để Tự vệ*

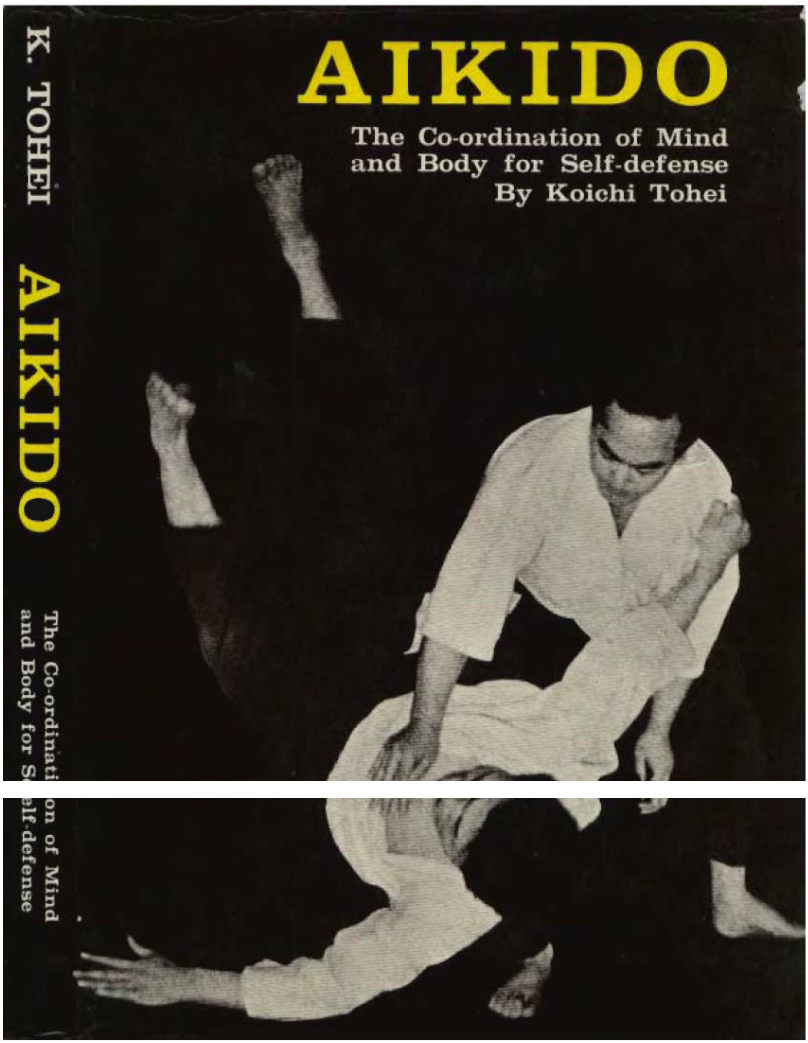
*Koichi Tohei*

*giám sát bởi Morihei Ueshiba*

*Bản dịch Việt ngữ — dùng cho mục đích học tập cá nhân. Bản quyền tác phẩm gốc thuộc về tác giả và nhà xuất bản Souvenir Press. Toàn bộ 175 hình minh họa của bản gốc — gồm 22 tấm ảnh chân dung khổ lớn của Giáo sư Ueshiba — đã được trích xuất và tái tạo trong bản dịch này.*

# Trang đầu & Ảnh tư liệu

*Front Matter & Photographs*




## AIKIDO

Sự điều hoà giữa Tâm trí và

Thân thể để Tự vệ

bởi Koichi Tohei

(Huấn luyện viên trưởng tại Tổng bộ đường

Arena của AIKIDO)

Được giám sát bởi Morihei Ueshiba

(Người sáng lập AIKIDO)

174 trang với 35 bức ảnh đen trắng, 177 ảnh minh hoạ trong bài và 20 sơ đồ.

Tự vệ bằng Jujitsu, Judo và

Karate đã được luyện tập ở Nhật Bản đến mức ngay cả trẻ em cũng có chút hiểu biết về những môn võ này. Năm mươi năm trước, một sự tinh luyện thậm chí còn cao hơn của nghệ thuật tự vệ — Aikido — đã được ra đời. Chỉ gần đây nó mới trở nên quen thuộc ngay cả ở Nhật Bản.

Để đảm bảo rằng những chân lý nền tảng của nó được ghi chép chính xác, người sáng lập ra nó, Giáo sư Morihei

Ueshiba, đã giám sát việc biên soạn cuốn sách này. Tác giả, Koichi Tohei, Huấn luyện viên trưởng tại Tổng bộ đường (Arena) của Aikido, đã đạt được cấp bậc cao nhất trong Aikido và đã cùng

Giáo sư Ueshiba đến Hoa Kỳ, nơi họ

trực tiếp truyền dạy môn võ đòi hỏi khắt khe này.

AIKIDO hoàn toàn phù hợp với các quy luật của tự nhiên và thể hiện sự điều hoà đáng kinh ngạc giữa trạng thái tinh thần và thể chất. Mỗi động tác đều đòi hỏi sự luyện tập không ngừng và sự phối hợp hoàn hảo. Cuốn sách này

đưa ra những chỉ dẫn có thẩm quyền. Nó giải thích chi tiết

tinh thần dẫn đường của AIKIDO và năm mươi kỹ thuật cơ bản.

Hơn 220 bức ảnh và hình vẽ khiến cuốn sách này trở thành cẩm nang đầy đủ.

±7.95



Đôi nét về tác giả . . .

Sinh tại Tokyo năm 1920. Năm 1932, ông trở thành học trò của Judo và tiếp tục luyện tập cho đến khi ông vào được Tổng bộ đường (Arena) của Aikido. Vừa mới tốt nghiệp Đại học Keio, Khoa Kinh tế,

ông liền nhập ngũ để tham gia cuộc chiến ở miền Trung Trung Quốc. Trong các trận chiến tại nhiều mặt trận, ông luôn cố gắng rèn luyện bản thân để hiểu được Aiki, hầu không bị ảnh hưởng về tinh thần dưới mưa đạn. Sau Thế chiến thứ hai, ông trở về Dojo của Giáo sư Ueshiba, nơi ông áp dụng những gì đã học được nơi tiền tuyến vào các

nghệ thuật Aikido, ngày đêm miệt mài luyện tập cường độ cao.

Năm 1952, ông được phong Đẳng cấp thứ 8, rồi đến

tháng 5 năm 1960, Đẳng cấp thứ 9, cao nhất trong Aikido.

Năm 1953, 1955 và 1959, ông ra nước ngoài đến

Hoa Kỳ, và khi ở Hawaii, ông được phong làm

Đại uý Danh dự của Lực lượng Honolulu.

Đầu năm 1961, ông cùng Giáo sư Ueshiba đến Hoa Kỳ, và lưu lại một thời gian ở Hawaii, California và những nơi khác để hướng dẫn về các nghệ thuật Aikido.

Hiện nay ông là huấn luyện viên trưởng tại Tổng bộ Aikido ở Tokyo, Nhật Bản.

### Nhà xuất bản:

Souvenir Press, London

ISBN 0 285 50195 X

# AIKIDO

Sự điều hoà giữa Tâm trí và Thân thể để Tự vệ

### Koichi Tohei

### Souvenir Press

London

## Chủ biên

Morihei Ueshiba

Người sáng lập AIKIDO

## Tác giả

Koichi Tohei

Huấn luyện viên trưởng tại Tổng bộ AIKIDO

## © 1961 bởi Nhà xuất bản Rikugei

Bảo lưu mọi quyền

Xuất bản lần đầu bởi

Nhà xuất bản Rikugei, Nhật Bản

Xuất bản lần đầu tại Anh năm 1966 bởi Souvenir Press Ltd..

9s Mortimer Street, London W1N 8HP

Tái bản 1975

Tái bản 1982

Không phần nào của cuốn sách được sao chép dưới bất kỳ

hình thức nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản

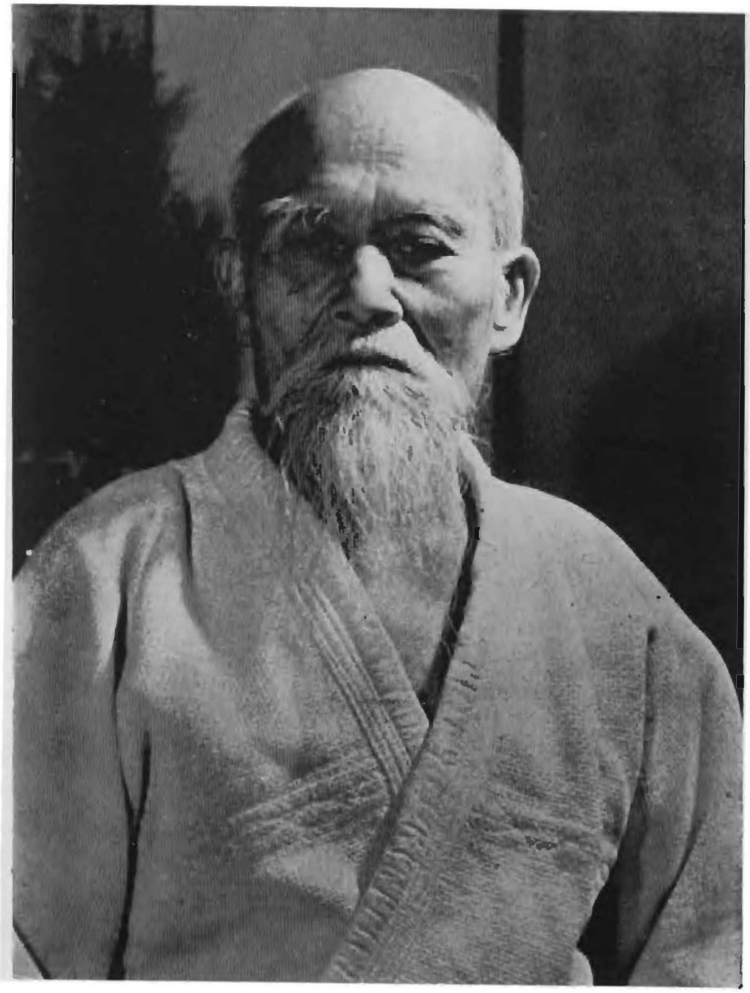
của nhà xuất bản, ngoại trừ một người phê bình muốn trích dẫn những đoạn ngắn cho mục đích viết bài phê bình.

## In tại Anh bởi

Fletcher & Son Ltd, Norwich và đóng bìa bởi

Richard Clay (The Chaucer Press) Ltd

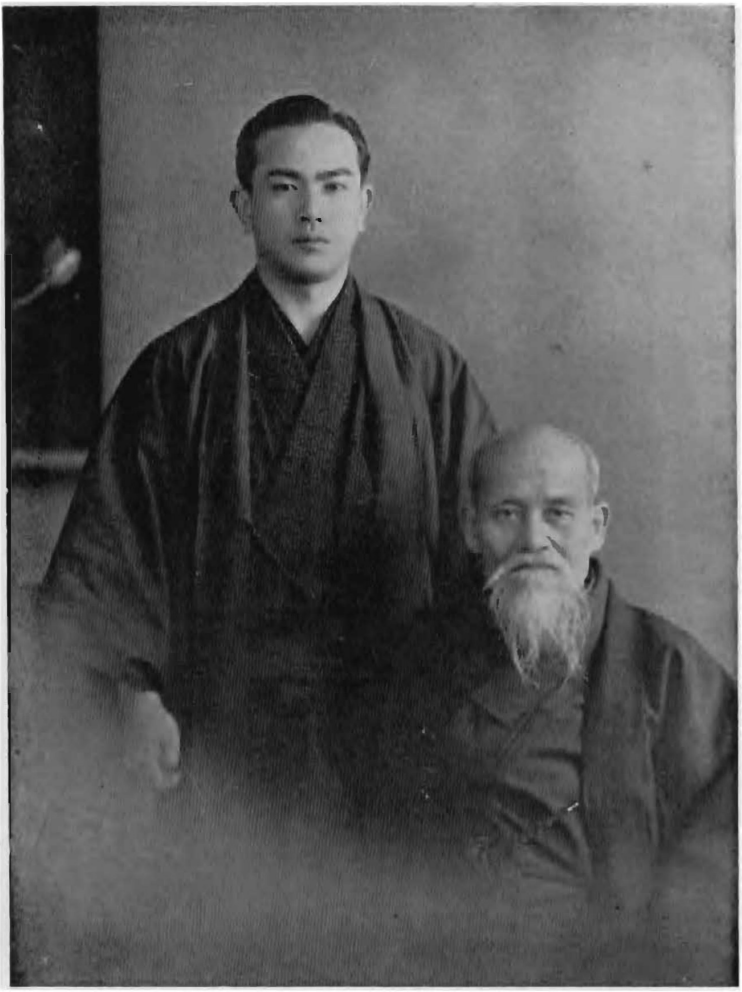
Bungay, Suffolk



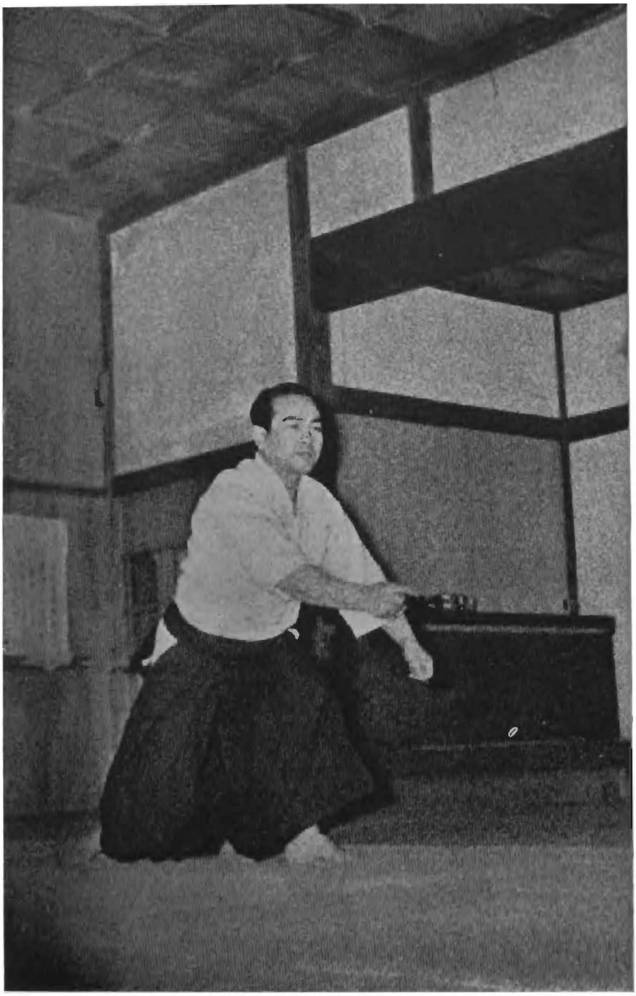
*GS. Morihei Ueshiba Người sáng lập AIKIDO*



*Kisshomaru Ueshiba Giám đốc Tổng bộ đường (Arena) của AIKIDO.*

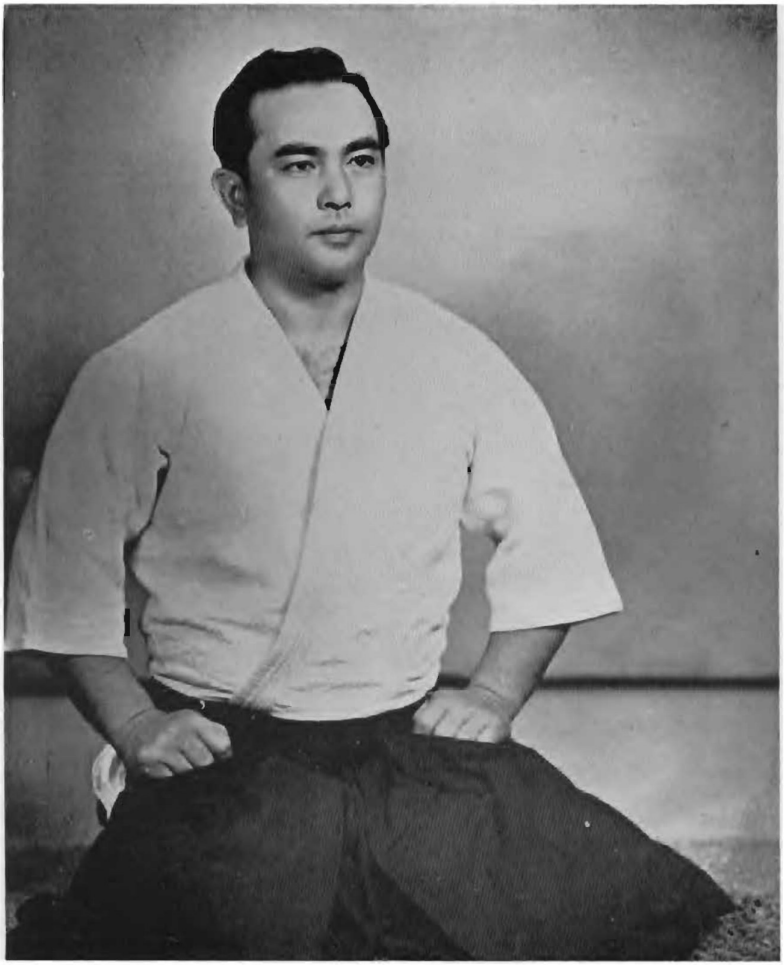


*Giáo sư Ueshiba (bên phải) và tác giả. (1961)*





*KATATE-TORI RYOTE-DORI KOKYU-NAGE*



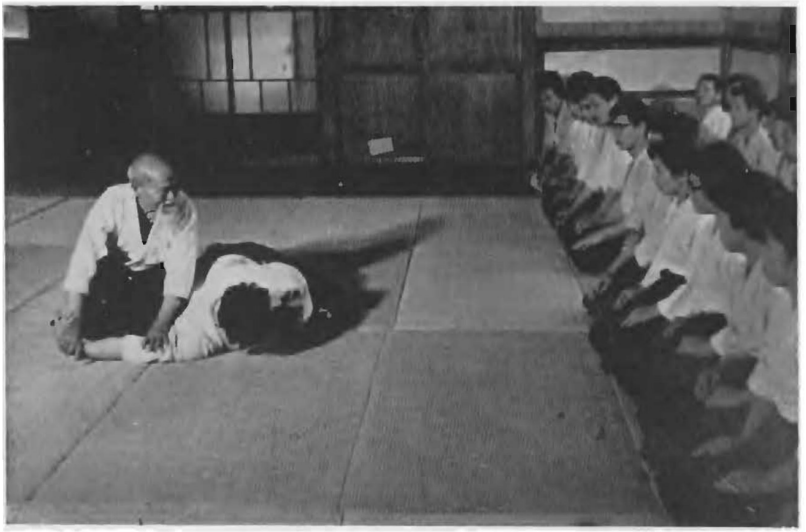
*Tác giả, Koichi Tohei*



*Giáo sư Ueshiba vừa về đến Tổng bộ Aikido là lập tức bắt đầu truyền dạy cho các huấn luyện viên và học viên, gần như không kịp thay quần áo.*



*KATATE-TORI KOKYU-NAGE*



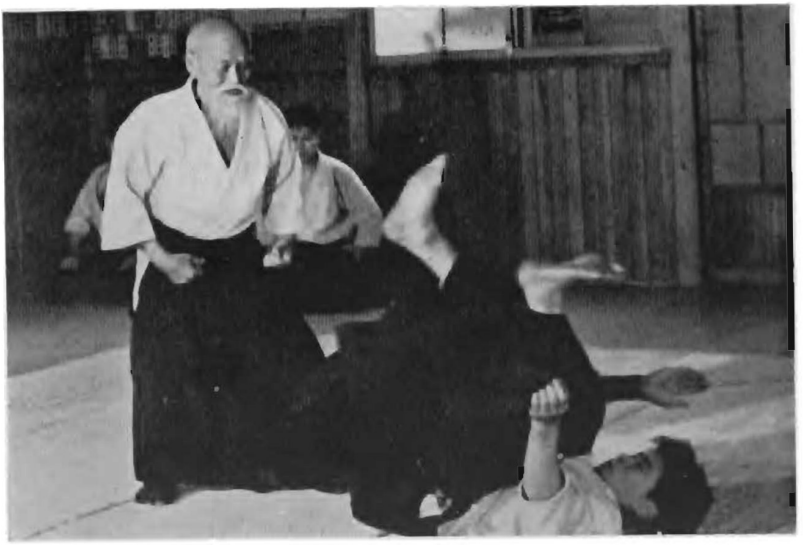
*Giáo sư Ueshiba đích thân biểu diễn.*



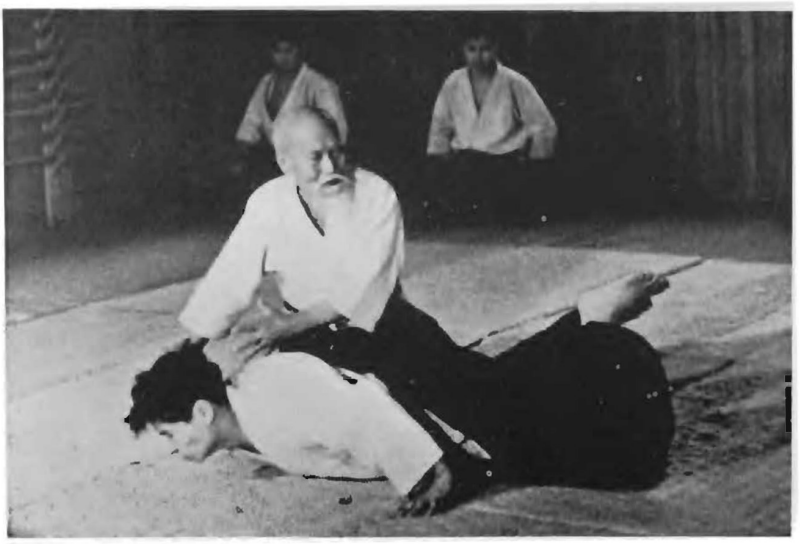


*Luyện tập một nghệ thuật để thắng đối phương chỉ bằng chuyển động của thân thể, không dùng đến tay.*



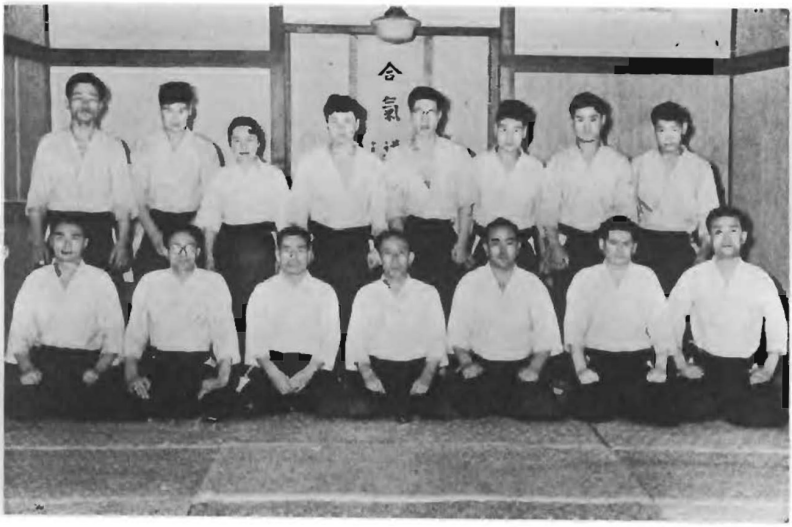


*Màn trình diễn của Giáo sư Ueshiba khi ông truyền dạy.*





*KATATE-TORI RYOTE-DORI KOKYU-NAGE*



*Tất cả các huấn luyện viên tại Tổng bộ Aikido.*



*Buổi luyện tập của các huấn luyện viên tại Tổng bộ Aikido.*



*Nhiều học viên lớn tuổi trong giờ luyện tập buổi sáng.*







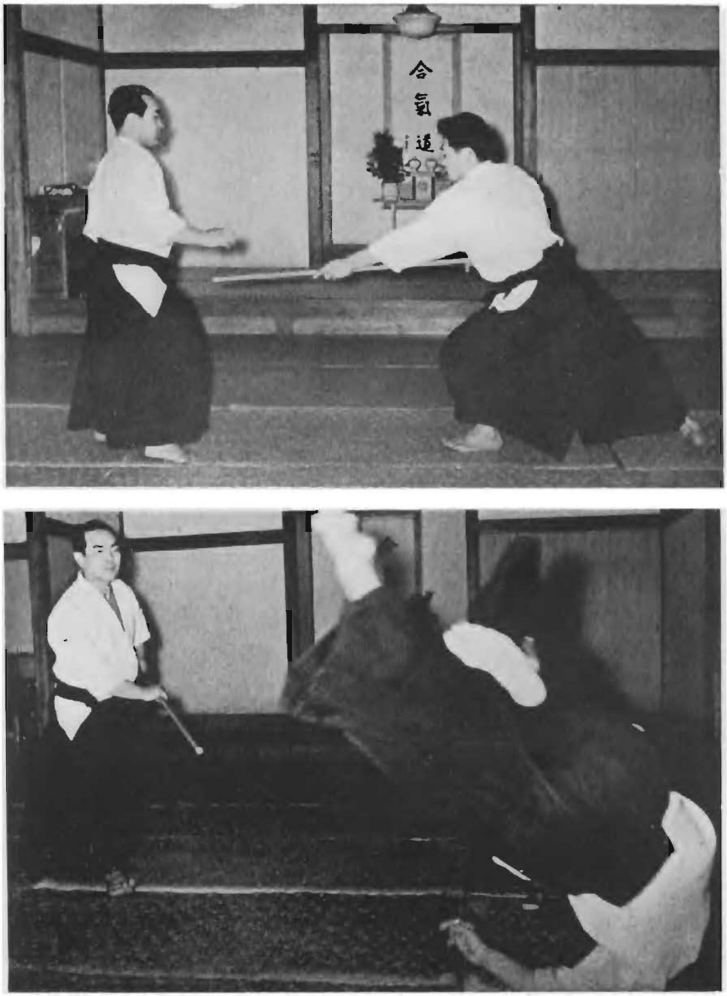
*Nữ học viên luyện tập giữa các học viên nam.*



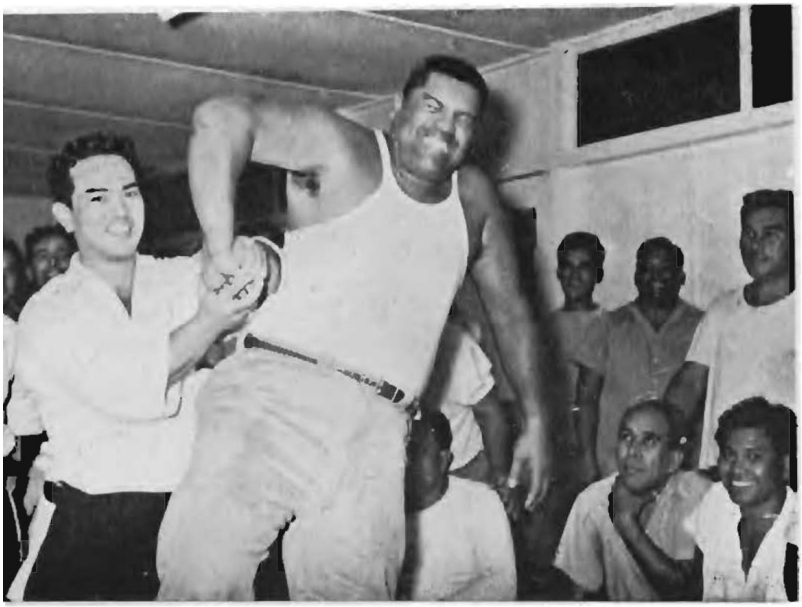


*Các học viên trẻ đang luyện tập.*






*Ném đối phương bằng một chiếc ghế, dùng vũ khí của hắn một cách bừa bãi.*





*Tác giả khống chế một người to gấp đôi mình.*



*Tác giả với tư cách Đại uý Danh dự của Lực lượng Cảnh sát Hawaii.*




*Tổng bộ đường (Arena) của AIKIDO 102 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku TOKYO, NHẬT BẢN*

# Lời tựa

*Foreword*

## LỜI TỰA

Người khai sáng và là vị tổ sư đáng kính của AIKIDO là Morihei Uyeshiba. Những nguyên lý ông đề ra mang tính cách mạng đến mức công chúng liên tục đòi hỏi phải có một cuốn sách giải thích bộ môn mới này, và đã có những nỗ lực nhằm thoả mãn nhu cầu ấy bằng những tập sách nhỏ của những người viết lách mà hiểu biết về đề tài nhiều lắm cũng chỉ hời hợt. Mãi đến khi vị tổ sư cho phép con trai mình là Kisshomaru Uyeshiba xuất bản cuốn "AIKIDO" thì nhu cầu ấy mới được đáp ứng đầy đủ vào tháng 8 năm 1957. Tác giả cuốn sách này là giám đốc võ đường trụ sở chính của AIKIDO, tại số 102 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, Nhật Bản.

Vì cuốn sách ghi lại những trải nghiệm của chính Giáo sư Uyeshiba trong quá trình phát triển AIKIDO, đồng thời trình bày những lý tưởng và ứng dụng thực tiễn của bộ môn cùng phần giải thích chi tiết từng thế khoá, nên cuốn "AIKIDO" đã được tất cả những người tập luyện bộ môn này nồng nhiệt đón nhận.

Nay AIKIDO đã lan truyền từ Nhật Bản sang Mỹ, Pháp, Ý, Hawaii và nhiều nơi khác trên thế giới, việc cuốn sách này chỉ được xuất bản bằng tiếng Nhật và chưa được dịch sang tiếng Anh để đưa kiến thức về AIKIDO đến với đông đảo công chúng hơn là một điều gây bất mãn.

Phải thừa nhận rằng cách tư duy của người Nhật cùng cấu trúc câu của tiếng Nhật khiến việc dịch thuật trở thành một nhiệm vụ khó khăn, và việc truyền đạt những sắc thái cùng ẩn ý tinh thần của AIKIDO để người không phải người Nhật có thể cảm nhận rõ ràng cũng khó khăn không kém.

Tôi thực hiện nỗ lực giới thiệu AIKIDO bằng tiếng Anh này chỉ vì qua những chuyến đi tới Hawaii và lục địa Hoa Kỳ, tôi đã hiểu được tình hình ở đó, và qua việc dạy dỗ hàng nghìn học trò, tôi biết rằng trong số họ có một khát khao mãnh liệt được có một cuốn sách như thế này để nghiên cứu.

Giáo sư Uyeshiba đã ân cần cho phép tôi tiến hành công việc, và tôi xin dâng tặng cuốn "AIKIDO" với hy vọng nó sẽ là người bạn đồng hành tốt của những người cùng tập luyện và là người dẫn đường cho những ai muốn theo đuổi việc học bộ môn này.

Koichi Tohei

# Mục lục

*Contents*

## MỤC LỤC


| | |
|---|---|
| Chương I. LỜI GIỚI THIỆU | 31 |
| AIKIDO VÀ TỰ NHIÊN | 33 |
| TINH THẦN YÊU THƯƠNG BẢO VỆ MỌI LOÀI | 34 |
| LÝ LẼ CỦA SỰ KHÔNG KHÁNG CỰ | 35 |
| Chương II. AIKIDO VÀ SỰ | |
| PHỐI HỢP TINH THẦN VÀ THỂ XÁC | 37 |
| SỰ PHỐI HỢP GIỮA TINH THẦN VÀ THỂ XÁC | 39 |
| MỐI QUAN HỆ GIỮA TINH THẦN VÀ THỂ XÁC | 41 |
| LUYỆN TẬP TINH THẦN VÀ THỂ XÁC | 42 |
| SEIKA-NO-ITTEN (MỘT ĐIỂM) | 46 |
| Chương III. GIÁO SƯ MORIHEI UYESHIBA | 49 |
| Chương IV. CÁC NGHỆ THUẬT AIKIDO | 55 |
| THÁI ĐỘ ĐỐI VỚI | 57 |
| VIỆC LUYỆN TẬP | |
| 1. Kiên trì luyện tập một cách nghiêm túc... | 57 |
| 2. Có thái độ cởi mở, dễ tiếp thu | 58 |
| 3. Những quy tắc trong khi luyện tập... | 58 |
| AIKI TAISO (CÁC BÀI TẬP AIKI) | 59 |
| | 59 |
| NIKYO | 2. |
| | 60 |
| KOTE-GAESHI | |
| 3. Thư giãn | 19 |
| | 61 |
| 4. Bài tập "chèo thuyền" | 62 |
| 5. SHOMEN-UCHI IKKYO | |
| 6. ZENGO UNDO | 63 |
| | 64 |

| | |
|---|---|
| 7. HAPPO UNDO | 65 |
| 8. KOKYU-HO UNDO | 67 |
| 9-1. TEKUBI KOSA UNDO | 68 |
| 9-2. TEKUBI JOHO KOSA UNDO | |
| 10. SAYU UNDO | 69 |
| | 71 |
| 11. UDE FURI UNDO | 73 |
| **12. USHIRO TORI UNDO** | |
| 13. USHIRO TEKUBI TORI ZENSHIN UNDO | 73 |
| | 75 |
| 14. USHIRO TEKUBI TORI KOTAI UNDO | 75 |
| 15. KOHO TENTO (KOHO UKEMI) UNDO | 77 |
| 16. ZEMPO KAITEN (ZEMPO UKEMI) UNDO | |
| GIẢI THÍCH CÁC NGHỆ THUẬT THỰC SỰ CỦA AIKIDO | 79 |
| | 79 |
| 1. Năm mươi nghệ thuật | 82 |
| 2. Những từ thường dùng nhất trong AIKIDO | 82 |
| A. KI | |
| B. KOKYU | 84 |
| C. HANMI | 84 |
| | 84 |
| D. MA-AI | |
| E. ORENAI-TE (Cánh tay không thể bẻ gãy) | 85 |
| | 85 |
| F. | |
| FUDO NO SHISEI | 85 |
| G. IRIMI | 85 |
| H. | |
| TENKAN | 85 |
| I. NAGE | 85 |
| J. UKE | |
| GIẢI THÍCH CÁC NGHỆ THUẬT HAY KỸ THUẬT | 86 |

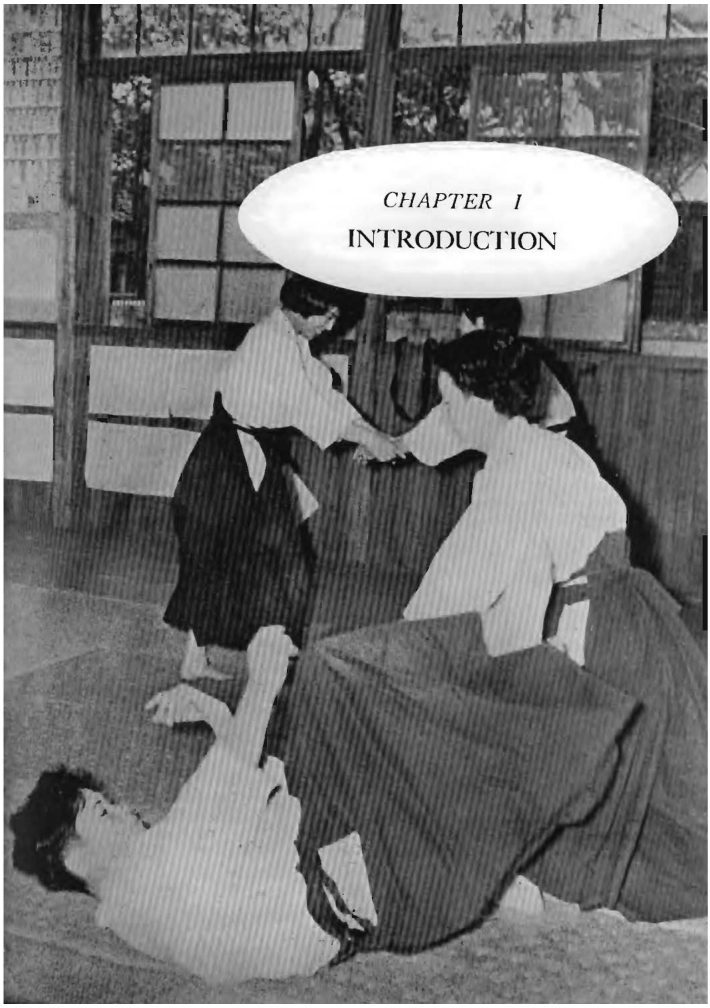
| | |
|---|---|
| | 86 |
| Số 1. KATATE-TORI KOKYU-HO TENKAN | 88 |
| Số 2. KATATE-TORI KOKYU-HO IRIMI | 89 |
| (Bên đối diện) | |
| Số 3. KATATE-TORI KOKYU-NAGE | 92 |
| Số 4. KATATE-TORI KOTE-GAESHI (Bên đối diện) | 94 |
| Số 5. KOKYU-DOSA | 96 |
| Số 6. KATATE-TORI KOKYU-NAGE | |
| Số 7. KATATE-TORI KOTE-GAESHI | 98 |
| Số 8. | 99 |
| IRIMI | |
| KATATE-TORI KOKYU-NAGE | |
| Số 9. KATATE-TORI KOKYU-NAGE TENKAN | 100 |
| Số 10. KATATE-TORI KOKYU-NAGE TENKAN | 102 |
| (KATATE-TORI KAITEN-NAGE) | 103 |
| Số 11. KATA-TORI IKKYO IRIMI | 106 |
| Số 12. KATA-TORI IKKYO TENKAN | 107 |
| **Số 13. KATA-TORI NIKYO IRIMI** | |
| Số 14. KATA-TORI NIKYO TENKAN | 108 |
| Số 15. KATA-TORI KOKYU-NAGE IRIMI | 108 |
| Số 16. KATA-TORI KOKYU-NAGE TENKAN | 109 |
| Số 17. YOKOMEN-UCHI SHIHO-NAGE | 110 |
| Số 18. YOKOMEN-UCHI KOKYU-NAGE TENKAN (A) | 113 |
| Số 19. YOKOMEN-UCHI KOKYU-NAGE TENKAN (B) | 114 |
| Số 20. YOKOMEN-UCHI KOKYU-NAGE TENKAN (C) | 115 |
| Số 21. YOKOMEN-UCHI KOKYU-NAGE IRIMI (A) | 116 |
| Số 22. YOKOMEN-UCHI KOKYU-NAGE IRIMI (B) | 117 |
| Số 23. SHOMEN-UCHI KOKYU-NAGE IRIMI | 117 |
| Số 24. SHOMEN-UCHI KOTE-GAESHI | 61 |
| Số 25. SHOMEN-UCHI IKKYO IRIMI | 611 |
| Số 26. SHOMEN-UCHI IKKYO TENKAN | 121 |
| Số 27. SHOMEN-UCHI NIKYO IRIMI | 121 |

TENKAN
Số 28. SHOMEN-UCHI NIKYO 121
Số 29. SHOMEN-UCHI SANKYO IRIMI 121
Số 30. SHOMEN-UCHI SANKYO 123
TENKAN
Số 31. MUNE-TSUKI KOTE-GAESHI 123
Số 32. MUNE-TSUKI KAITEN-NAGE 125
Số 33. MUNE-TSUKI HANTAI TENKAN 126
127
Số 34. MUNE-TSUKI KOTE-GAESHI HANTAI TENKAN
Số 35. KATATE-TORI RYOTE-MOCHI KOKYU-NAGE IRIMI 127
Số 36. KATATE-TORI RYOTE-MOCHI KOKYU-NAGE TENKAN (A) ... 129
Số 37. KATATE-TORI RYOTE-MOCHI KOKYU-NAGE TENKAN (B) ... 132
Số 38. KATATE-TORI RYOTE-MOCHI KOTE-GAESHI 132
Số 39-1. KATATE-TORI RYOTE-MOCHI NIKYO (A) 133
Số 39-2. KATATE-TORI RYOTE-MOCHI NIKYO (B) 133
134
Số 40. USHIRO TEKUBI-TORI IKKYO 136
Số 41. USHIRO TEKUBI-TORI KOTE-GAESHI 137
Số 42. USHIRO TEKUBI-TORI SANKYO
Số 43. USHIRO TEKUBI-TORI KOTE-GAESHI TENKAN 137
138
Số 44. USHIRO HIJI-TORI KOTE-GAESHI 139
**Số 45. USHIRO KATA-TORI KOTE-GAESHI**
Số 46-1. USHIRO KATA-TORI KOKYU-NAGE (AGO-TSUKI-AGE) ... 139
Số 46-2. USHIRO KATA-TORI KOKYU-NAGE 140
141
Số 47. USHIRO KUBI-SHIME KOKYU-NAGE 143
Số 48. USHIRO-TORI KOKYU-NAGE

| | |
|---|---|
| Số 49. USHIRO KATATE-TORI KUBI-SHIME SANKYO (A) | 145 |
| | 146 |
| Số 50. USHIRO KATATE-TORI KUBI-SHIME SANKYO (B) | 148 |
| KẾT LUẬN | |
| Chương V. AIKIDO NHƯ MỘT PHƯƠNG CÁCH GIỮ GÌN SỨC KHOẺ | 151 |
| | 153 |
| XÉT VỀ TINH THẦN | 153 |
| 1. Đề cao sinh lực | 154 |
| 2. Sử dụng tinh thần một cách tích cực... | 155 |
| XÉT VỀ THỂ XÁC | 155 |
| Luyện tập toàn thân | 1. |
| | 156 |
| 2. Các bài tập làm cho thân thể mềm dẻo | 157 |
| Tránh làm những điều không hợp lý | 3. |
| AIKIDO NHƯ CÁC NGHỆ THUẬT TỰ VỆ | 159 |
| Chương VI. | 191 |
| XÉT VỀ TINH THẦN | 161 |
| 1. Giác quan thứ sáu | 162 |
| 2. Tâm bất động | 163 |
| XÉT VỀ THỂ XÁC | 163 |
| 1. Luyện tập thích ứng với thực chiến | 164 |
| 2. Không chống lại sức mạnh của đối phương | 164 |
| 3. Một ví dụ về việc tước súng | 168 |
| TỰ VỆ THEO NGHĨA SÂU XA HƠN | |
| Chương VII. ĐÔI NÉT VỀ CUỘC ĐỜI TÁC GIẢ | 171 |

# Chương I. Dẫn nhập

*Chapter I. Introduction*




**AIKIDO mở ra cho chúng ta con đường hoà làm một với Trời**

và Đất.

Từ thời cổ đại, Jujutsu, Kenjutsu và Sumo đã được luyện tập ở Nhật Bản đến mức ngay cả trẻ nhỏ cũng có chút hiểu biết về những bộ môn này. Gộp lại, chúng được gọi là những võ thuật cổ xưa.

Khi hoàn cảnh thay đổi, Jujutsu và Kenjutsu được biến đổi cho phù hợp với thời thế thành Judo và Kendo. Rồi từ Trung Quốc truyền sang Kempo và từ Okinawa truyền sang Karate. Mỗi bộ môn trong số này đều có những người sùng mộ và đều được luyện tập miệt mài. Năm mươi năm trước, những nguyên lý của AIKIDO được vị tổ sư của nó là Giáo sư Morihei Uyeshiba khai sáng. Những bí quyết của môn này chưa được phổ biến rộng rãi, và ngay cả ngày nay ở Nhật Bản cũng chỉ tương đối ít người biết đến chúng. Gần đây AIKIDO đã trở thành đề tài bàn tán phổ biến và tên gọi AIKIDO, qua báo chí, phát thanh, truyền hình, tạp chí và các phương tiện khác, đã trở nên khá quen thuộc, nhưng ngay cả trong số những người đã từng tận mắt thấy hoặc tập luyện môn này, số người hiểu được ý nghĩa đích thực của nó vẫn ít ỏi.

Một dòng suối không có nguồn rõ ràng thì không thể có cửa ra rõ ràng. Ai muốn hiểu AIKIDO cho đúng, luyện tập nó cho đúng và có được kiến thức đúng đắn về nó, thì phải truy tìm những chân lý nền tảng của môn này rồi xây dựng trên cái nền chân lý ấy. Cần nhấn mạnh ngay từ đầu rằng học thuần tuý kỹ thuật của AIKIDO không có nghĩa là người ta có thể đạt tới thứ kỹ năng tinh diệu mà sự tinh thông trọn vẹn mang lại.

AIKIDO VÀ TỰ NHIÊN

Loài người công nhận quyền năng vô biên của Tự nhiên. Từ những thiên thể lớn như mặt trời, mặt trăng và các ngôi sao cho đến những vật nhỏ bé như một cái cây, một ngọn cỏ hay một mẩu gỗ, tất cả đều là biểu hiện của sức mạnh Tự nhiên. Ta có thể gọi đó là Thượng đế, là Phật hay là Chân lý Vĩnh hằng, nhưng ở khắp nơi con người đều tôn kính quyền năng toàn năng của Tự nhiên.

Để học được bí quyết sức mạnh của Tự nhiên, ta có thể tìm đến triết học hoặc tôn giáo, cố gắng giành lấy cho mình thứ sức mạnh tương tự.

Khoa học thừa nhận rằng Mẹ Tự nhiên còn ghen tị gìn giữ nhiều bí mật chưa được khám phá, và qua nghiên cứu, khoa học hy vọng hiểu biết được ngày càng nhiều. Không có gì lạ khi những nhà khoa học vĩ đại thường là những tín đồ sùng đạo vào một quyền năng thiêng liêng.

Sức mạnh của Tự nhiên thật lớn lao, thật mạnh mẽ mà lại vô cùng gần gũi với chúng ta. Những chân lý của Tự nhiên được bày tỏ cho ta ngay cả trong sự việc nhỏ nhặt nhất, chẳng hạn như một chiếc lá rơi từ bụi cây. Không một khoảnh khắc nào ta có thể tồn tại mà thiếu sự vận hành của các quy luật của Tự nhiên. Nếu quy luật trọng lực ngừng hoạt động, thân thể ta sẽ trôi bồng bềnh không trọng lượng và ta sẽ chết.

Như con cá trong nước không ý thức được môi trường mình đang sống, chúng ta đón nhận những ân huệ của Tự nhiên và coi mọi thứ là đương nhiên đến mức trở nên quên lãng Tự nhiên.

Mọi chân lý đều được khám phá bởi những ai có đôi mắt mở ra để quan sát Mẹ Tự nhiên. Mọi nguyên tắc cốt yếu chi phối cuộc sống chúng ta đều phải bắt nguồn từ lòng biết ơn trong tim ta đối với Tự nhiên vì những món quà lớn lao mà Tự nhiên ban cho ta.

Võ thuật bắt đầu bằng lòng biết ơn và kết thúc bằng lòng biết ơn. Nếu có sai lầm ở điểm khởi đầu quan trọng ấy, võ thuật có thể trở nên nguy hiểm cho người khác và chỉ còn là những môn đánh nhau tàn bạo. Khi đó nền văn minh trở thành một vũ khí sát nhân mà dân tộc này dùng để đe doạ dân tộc khác.

AIKIDO thực sự cố gắng thấu hiểu Tự nhiên, biết ơn những món quà tuyệt diệu mà Tự nhiên ban cho ta, lấy trái tim của Tự nhiên làm trái tim mình và hoà làm một với Tự nhiên. Sự cố gắng thấu hiểu này cùng việc ứng dụng thực tiễn các quy luật của Tự nhiên, được diễn

đạt bằng hai chữ Ai và Ki, tạo nên khái niệm nền tảng của nghệ thuật AIKIDO.

Thật vậy, đó là điểm khởi đầu của chính vị tổ sư, và đó là lý do tại sao tuy đã gần 80 tuổi, ông vẫn tiếp tục nghiên cứu để hoàn thiện bộ môn mà mình đã khai sáng.

TINH THẦN YÊU THƯƠNG BẢO VỆ MỌI LOÀI

Kinh Thánh nói: "Thượng đế là tình yêu." (1 Giăng 4:8). Đức Phật cũng giảng dạy lòng từ bi

đối với mọi sinh linh. Đúng vậy, Tự nhiên là tình yêu: mọi tạo vật đều thể hiện tinh thần yêu thương bảo vệ. Không chỉ đối với con người mà còn là sự yêu thương bảo vệ mọi vật, cho đến từng ngọn cỏ, từng bụi cây. Đó có thể là một loài cây không tên ở một nơi vắng vẻ ít người lui tới, nhưng đến mùa nó vẫn đơm hoa và tình yêu của Tự nhiên vẫn tuôn đổ xuống loài cây ấy. Trong trật tự vũ trụ, vạn vật đều nhận được ân phước của Tự nhiên như nhau. Đổi lại, vạn vật đều phải biết ơn những ân phước ấy như nhau.

Có người có thể lập luận rằng đây là một thế giới tàn nhẫn: tại sao bạn lại gọi Tự nhiên là yêu thương khi nó có thể gây ra bao nhiêu đau đớn như vậy?

Việc đau đớn tồn tại trên đời là điều đã được thừa nhận, nhưng ngay cả điều đó cũng là một biểu hiện của tình yêu. Bởi nếu không từng trải qua đau đớn, ta không thể biết quý sự an nhàn. Chỉ khi chịu đựng đau đớn và bất tiện, ta mới hiểu được sự nhẹ nhõm và thoải mái. Dù sự an nhàn có xa hoa đến đâu, nếu ta đánh mất khả năng tận hưởng nó thì nó không còn làm ta dễ chịu nữa. Dù món ăn ta dùng có ngon lành đến đâu, nếu ta đánh mất vị giác thì bữa tiệc thịnh soạn nhất cũng trở nên vô nghĩa đối với ta.

Nếu chúng ta phá vỡ các quy luật của Tự nhiên, ta không thể đạt được thành công trong bất kỳ nỗ lực đáng kể nào. Một ngày nào đó ta sẽ phải trả giá cho những lỗi lầm của mình. Do đó, điều tối quan

trọng là mỗi cá nhân phải tự rèn luyện bản thân để đón nhận ân phước của Tự nhiên với lòng biết ơn và nhận ra giá trị tương đối của từng ân phước khi nó đến.

Giáo sư Uyeshiba luôn nói: "Võ thuật dựa trên tình yêu." Những người nghe câu nói tưởng như nghịch lý ấy đều tiếp nhận nó với vẻ hoài nghi. Một học trò hỏi: "Sao thầy có thể gọi đó là tình yêu khi thầy đang học cách quật ngã một người, đánh người ta hay gây đau đớn cho người ta?"

Học trò ấy chỉ nhìn vào hình thức chứ không nhìn vào tinh thần của AIKIDO, mà những nguyên lý của nó chẳng kém gì những nguyên lý của Tự nhiên. Khi luyện tập võ thuật, tinh thần ấy phải luôn được đặt lên hàng đầu trong mọi hành động.

Bạn không quật ngã đối thủ chỉ để thoả mãn bản thân, cũng không quật ngã người ta chỉ vì muốn quật ngã, hay làm việc đó bằng sức mạnh thô bạo. Bạn quật ngã người ta, hoặc bị người ta quật ngã, hoàn toàn theo các quy luật của Tự nhiên, và cả hai đều đang tiến bộ và giúp đỡ lẫn nhau.

Chính vì bạn tuân theo các quy luật của Tự nhiên mà bạn có thể quật ngã

đối thủ. Nếu bạn không tuân theo chúng, rất có thể bạn sẽ thất bại trong nỗ lực di chuyển

Những đối thủ không phải là những kẻ thù dè chừng nhau đang đánh lẫn nhau: mỗi người là một tấm gương trong

đó mà người ấy có thể thấy ai đúng ai sai. Cùng nhau, họ đóng vai trò như một hòn đá mài để cả hai cùng tự hoàn thiện. Kẻ chỉ muốn hoàn thiện bản thân, không màng gì đến người khác, sẽ không bao giờ trở nên thành thạo AIKIDO. Nhưng ai muốn hoàn thiện đối thủ của mình thì mài giũa chính nghệ thuật của bản thân, và cả hai đều mang ơn nhau vì điều đó.

Dù là quật ngã hay bị quật ngã, nếu trong hành động có chút cảm giác khó chịu, thì đã đến lúc cần xem xét liệu ở đâu đó có sự căng cứng không tự nhiên, có sự vi phạm quy luật của Tự nhiên hay không. Cũng đã đến lúc phải bắt đầu lại từ đầu. Quật ngã người khác mà không cảm thấy mình đang quật ngã, bị quật ngã mà không cảm thấy mình đang bị quật ngã, cùng hành động như một với đối thủ, thể hiện sự tuân phục quy luật của Tự nhiên trong từng chuyển động của thân thể, thân và tâm được tiếp thêm sinh lực bởi một cảm giác bao dung rộng lượng dành cho nhau, mỗi hành động trong cuộc đấu đều là biểu hiện của tình yêu tự nhiên — đó là AIKIDO.

Những người chứng kiến các phương pháp luyện tập thực tế đều kinh ngạc rằng AIKIDO, khác với các môn võ truyền thống vốn tìm cách làm cho những người mới nhập môn phải khiếp sợ bằng uy tín của mình, lại cố gắng luyện tập một cách nghiêm túc nhưng vui vẻ và hài hoà trong tình hữu nghị không chút dè dặt.

Tất cả những điều này chứng tỏ AIKIDO là một trong những môn võ tuân theo các quy luật của Tự nhiên, và rằng tinh thần cùng những đặc điểm riêng mà vị tổ sư của môn này là Giáo sư Uyeshiba đã nói tới khi ông tuyên bố "Võ thuật dựa trên tình yêu" đã được AIKIDO chứng minh một cách hùng hồn nhất.

LÝ LẼ CỦA SỰ KHÔNG KHÁNG CỰ

Trình độ văn minh cao ngày nay không phải là một ân huệ thuần khiết, bởi một mặt nó đã đóng góp rất nhiều vào hạnh phúc của con người, mặt khác, như mọi người đều thừa nhận, nó đã dẫn con người tới sự điên rồ của xung đột. Một khi chiến tranh bắt đầu, toàn thể nhân loại sẽ đối mặt với nguy cơ bị huỷ diệt.

Chúng ta tìm kiếm những chân lý của Tự nhiên; ta khám phá chúng và nhờ vận dụng những nguyên lý nền tảng mà đạt được sự tiến bộ không ngừng của nền văn minh. Ấy vậy mà một cách ngang ngược, ta lại lạm dụng những ân phước của Tự nhiên và mưu tính sự huỷ diệt của chính mình. Phần lớn là nhờ để cho những chân lý của Tự nhiên

dẫn dắt mà ta có thể tạo ra các phát minh và khám phá để cải thiện bản thân. Vậy thì tại sao lại dùng chúng để huỷ diệt chính mình? Câu trả lời

là, khuynh hướng không thể chữa khỏi của con người

muốn lao vào xung đột. Trong toàn bộ Tự nhiên, không hề có xung đột. Chỉ trong thế giới cạnh tranh của con người

Nếu chúng ta chân thành tìm kiếm những bí mật của Tự nhiên và cố gắng thấu

thế giới ấy mới có xung đột.

hiểu Tự nhiên, chúng ta phải hiểu không chỉ những mảnh nhỏ lẻ tẻ của chân lý mà cả những nguyên lý nền tảng của chân lý, rồi đem những bài học mình học được áp dụng vào thực tiễn.

Tinh thần yêu thương phổ quát và không kháng cự không thể gây ra xung đột. Chính con người đánh nhau chỉ vì muốn đánh nhau; con người đánh nhau để thắng. Rồi xung đột lại sinh ra thêm xung đột. Con người ngày càng xa rời Tự nhiên. Họ gieo những hạt giống huỷ diệt chính mình.

Không ai là người không mong muốn hoà bình. Nhưng quá thường xuyên, đó chỉ là mong muốn một nền hoà bình riêng tư, giới hạn trong môi trường trước mắt của bản thân, một ham muốn tham lam ích kỷ, mong muốn của kẻ cầu nguyện được thắng bằng mọi giá, của kẻ không ngừng chuẩn bị cho xung đột.

Ai tìm kiếm hoà bình đích thực thì trước hết phải hiểu và cố gắng vun đắp tinh thần không kháng cự. Việc đơn thuần đè nén bản năng đánh nhau của bản thân chỉ trì hoãn cái ngày khi nó sẽ bùng nổ dữ dội. Còn với kẻ thường xuyên luyện tập đánh nhau, chúng ta biết rằng hắn không thể kiểm soát được tinh thần mình. Yêu cầu một kẻ như thế ngừng đánh nhau chỉ là một cử chỉ vô ích. tinh thần hoà bình.

Thật không dễ tránh khỏi xung đột trong một thế giới như thế giới của chúng ta, nơi kẻ mạnh hơn tồn tại là quy luật và kẻ mạnh chèn

ép kẻ yếu. Xung quanh ta đầy rẫy những xung đột lớn nhỏ, bên trong lẫn bên ngoài. Quá nhiều người dành quá nhiều thời gian để vạch kế hoạch vượt qua hay đánh bại người khác. Những kẻ lịch sự và rụt rè ắt phải ăn bụi của đối thủ. Những ai đầu hàng nhẫn nhục mà không chiến đấu thì bị chà đạp. Võ thuật và hầu hết các môn thể thao đều lấy chiến thắng làm mục đích chính, và những người tập luyện chúng tự rèn mình để thắng bằng mọi giá. Xét tất cả những yếu tố ấy, liệu một người có thể không chiến đấu khi xung quanh mình ai nấy đều đang chiến đấu hay không?

AIKIDO có câu trả lời cho vấn đề này. AIKIDO dựa trên các quy luật của Tự nhiên và tin rằng "Võ thuật thể hiện tình yêu." Đó là lý do vì sao những nguyên lý không kháng cự được coi trọng đến vậy. Như thế, lý thuyết và thực hành song hành cùng nhau trong AIKIDO.

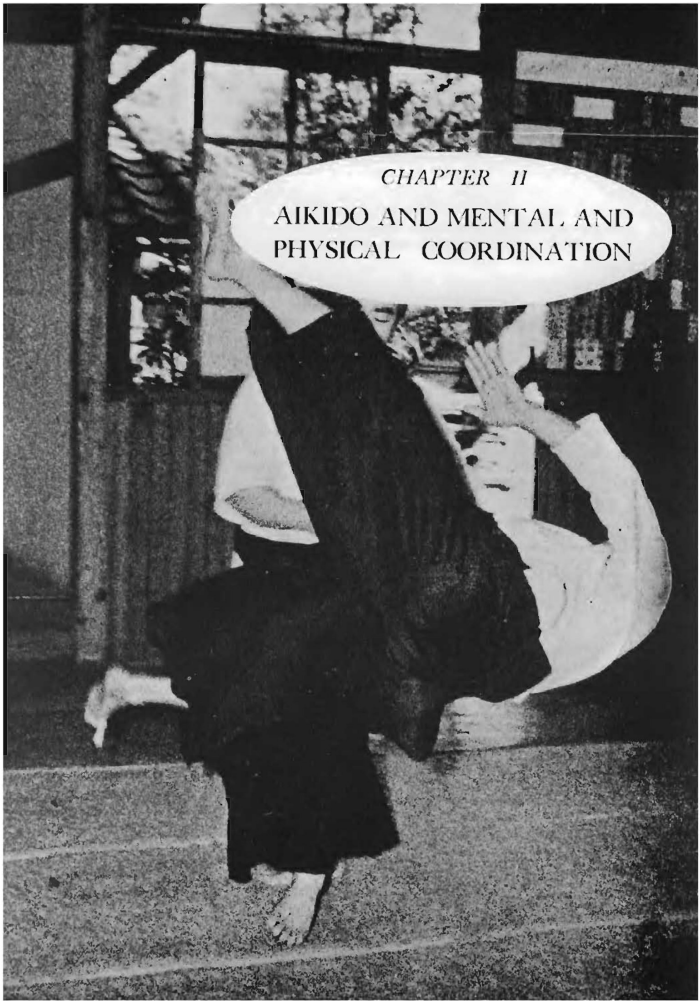
Trong AIKIDO, chính nghĩa là sức mạnh. Bạn chỉ được yêu cầu hoàn thành sứ mệnh của chính mình trong cuộc đời — không cần phải nghĩ đến việc vượt qua hay đánh bại người khác. Cũng không cần phải chứng tỏ mình mạnh mẽ, bởi điều quan trọng hơn là câu hỏi bạn đúng hay sai, bạn có đang tuân theo các quy luật hay không.

Mọi nghệ thuật của AIKIDO đều gắn với những nguyên lý không kháng cự. Một tinh thần cạnh tranh trong bạn sẽ khơi dậy tinh thần tương tự nơi đối thủ. Dù người ấy có mạnh đến đâu, bạn cũng không đối kháng sức mạnh của người ấy bằng sức mạnh của mình mà dẫn dắt người ấy theo hướng riêng của chính họ. Các kỹ thuật và nghệ thuật AIKIDO. Khi bạn luyện tập chúng, bạn sẽ tự mình khám phá xem việc ứng dụng chúng có thể khác biệt đến nhường nào khi tâm trí bạn được tinh thần không kháng cự soi dẫn và khi không được như vậy.

Tinh thần hiếu chiến hầu như luôn đi kèm với một trạng thái tâm trí bất an. Nếu một đối thủ ngang sức với bạn tiến lại gần và chỉ đứng cạnh bạn, tâm trí bạn sẽ run rẩy vì lo sợ. Nếu nhờ kinh nghiệm AIKIDO mà bạn hiểu được những nguyên lý không kháng cự và duy trì việc luyện tập, thì tâm trí bạn sẽ an nhiên.

# Chương II. Aikido và Sự phối hợp Tinh thần & Thể chất

*Chapter II. Aikido and Mental and Physical Coordination*



**Như thiên nhiên yêu thương và che chở mọi tạo vật, giúp muôn loài**

sinh trưởng và phát triển, AIKIDO dẫn dắt mỗi người mộ đạo đi trên con đường thẳng

và hẹp, và cố gắng truyền dạy cho nhân loại những chân lý của mình bằng tất cả

lòng thành.

# SỰ PHỐI HỢP GIỮA TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT

AIKIDO là một con đường phối hợp tinh thần và thể chất. Mọi động tác trong AIKIDO đều đòi hỏi sự phối hợp giữa tinh thần và thể chất, và cần phải luyện tập không ngừng để duy trì sự ổn định tuyệt đối trong mọi lúc.

Tinh thần và thể chất là món quà thiên nhiên ban cho bạn, một khối không thể tách rời, chỉ khi phối hợp trọn vẹn mới giúp bạn làm tròn công việc của một con người chân chính. Tinh thần không thể tồn tại nếu không có thể chất. Một thể xác không có tinh thần thì không còn là con người nữa. Ngay cả một đứa trẻ sơ sinh cũng có tinh thần.

Thể chất có hình dạng và có thể cảm nhận qua năm giác quan, còn tinh thần thì vô hình và không thể cảm nhận. Sự tồn tại của tinh thần chỉ có thể nhìn thấy qua thể xác. Có người chỉ nghĩ tới tầm quan trọng của thể chất mà coi nhẹ tinh thần, lại có người khác nghĩ tới tầm quan trọng của tinh thần mà coi nhẹ thể chất. Dĩ nhiên, cả hai quan điểm đều sai. Tinh thần và thể chất đều quan trọng như nhau, không bên nào quan trọng hơn bên nào, không bên nào có thể vận hành một mình. Lòng bàn tay đơn độc không thể tạo ra âm thanh, nhưng khi hai bàn tay vỗ vào nhau thì có tiếng vỗ. Chỉ khi tinh thần và thể chất cùng vận hành nhịp nhàng với nhau thì chúng mới bộc lộ được chức năng của mình. Chúng ta đều hiểu thế nào là sự phối hợp, nhưng liệu chúng ta có thực sự vận dụng nó không? Đáng tiếc thay,

câu trả lời là "Không". Nhiều người trong chúng ta dùng tinh thần và thể chất tách rời nhau hoặc ngược chiều nhau, triệt tiêu lẫn nhau.

Một trong những trường hợp hiếm hoi về sự phối hợp tinh thần và thể chất mà bạn có thể đã trải qua hoặc từng nghe kể là khi một đám cháy hay tình huống khẩn cấp khác buộc bạn phải nâng một vật mà trong hoàn cảnh thường ngày bạn không sao nhấc nổi. Trong trường hợp ấy, sức nâng không đến từ bên ngoài. Sức mạnh tiềm tàng trong bạn đã được khơi dậy. Sức mạnh được tạo ra trong tích tắc nhờ sự phối hợp cao độ giữa tinh thần và thể chất. Sau đám cháy, tinh thần không thể tập trung vào công việc, và chỉ riêng sức lực thể chất thì không thể nâng nổi một vật nặng. Nếu có thể phối hợp, chúng ta có thể tạo ra sức mạnh ấy theo ý muốn và dùng nó trong cuộc sống hằng ngày.

Nhưng đọc sách mà lại nghĩ tới những chuyện chẳng liên quan, làm việc mà lòng không muốn, cố ngủ với tâm trạng giận dữ, cố lành bệnh mà lại lo sợ cái chết, bước tới mà ngoái nhìn về sau, cố thuyết phục người khác trong khi chính mình đang nổi giận — đó là vài ví dụ về việc tinh thần và thể chất bị dùng tách rời nhau.

Khi học cách phối hợp tinh thần và thể chất, bạn sẽ thấy mình có một sức mạnh phi thường mà trước nay chưa từng biết tới; rằng việc nhận ra mình có thể khơi dậy sức mạnh ấy theo ý muốn có thể làm lắng dịu tâm trí bạn; và rằng bạn có được cảm giác biết ơn và luôn được tươi mới. Bạn gạt bỏ khỏi lòng mọi ý nghĩ hiếu thắng hay tranh đua, ấy vậy mà bạn vẫn đủ can đảm để không nao núng đối mặt với mọi trở ngại đặt trước mặt.

Trong AIKIDO, mỗi động tác đều trở thành nghệ thuật, nhưng điều đó chỉ có thể xảy ra khi tinh thần và thể chất phối hợp với nhau. Kẻ chỉ quan sát những động tác thân thể của AIKIDO mà bỏ qua những quy luật của tinh thần thì có thể nói về AIKIDO, nhưng thực ra chỉ biết cái bóng của AIKIDO. Người ấy thiếu hiểu biết ở chiều sâu.

Vì Mẹ Thiên Nhiên đã ban cho chúng ta cả tinh thần lẫn thể chất, nên hẳn là tinh thần và thể chất sẽ dễ dàng phối hợp với nhau, cũng như mặt biển động, nếu để yên, sẽ sớm trở lại vẻ lặng yên vốn có.

Khi bạn ra ngoài vào một ngày xuân ấm áp và ngắm nhìn vẻ đẹp của thiên nhiên quanh mình, bạn chìm đắm vào những gì mình thấy. Hoặc khi bạn ngồi dưới bầu trời trong vào ban đêm và ngắm sao, bạn đánh mất cảm giác về bản thân và về mặt đất, như thể bạn hoàn toàn hoà làm một với thiên nhiên.

Chính vào những lúc ấy, tinh thần và thể chất bạn trở thành một. Giá như tất cả chúng ta có thể luôn giữ được tấm lòng quảng đại và trong sạch mà sự hoà hợp với thiên nhiên khơi dậy trong ta, khi ta gặp gỡ mọi người và sống cuộc đời mình, thì thế gian này hẳn êm đẹp biết bao! Đáng tiếc thay, trạng thái ấy không kéo dài được lâu. Bất kỳ thay đổi hay chấn động nhỏ nào cũng phá vỡ thế quân bình tinh tế kia và đưa ta trở lại thế giới của hận thù, đau khổ và xung đột này.

Tinh thần có thể được ví như mặt nước. Một hồ nước phẳng lặng như gương phản chiếu vầng trăng tròn trịa chân thực. Một cơn gió thoảng làm mặt nước gợn lên thành sóng gợn, và vầng trăng vỡ tan thành ngàn mảnh vàng. Tinh thần cũng như vậy. Một tinh thần an yên, trong sáng, vững vàng có thể đưa ra những phán đoán đúng đắn, nhưng một tinh thần xao động, chao đảo sẽ không phản chiếu được hình dáng và màu sắc đích thực của những gì nó nhìn thấy. Nó không thể nhận ra lá liễu xanh hay hoa hồng đỏ. Nếu bạn muốn thấy thiên nhiên trong tất cả sự thật của nó và hiểu được sự thật ấy, trước tiên bạn phải phối hợp tinh thần và thể chất của mình, đạt tới trạng thái toàn thân bạn giống như một tấm gương được đánh bóng. Không thể nào nắm bắt được những chân lý của thiên nhiên nếu tinh thần và thể chất bạn xung khắc với nhau.

Từ thời cổ xưa, nhiều bậc hiền triết đã chỉ ra sự cần thiết của việc phối hợp tinh thần và thể chất, và cho chúng ta biết rằng giữ cho tinh thần con người — vốn vô hình, không thể nắm bắt — hài hoà với thể xác là một trong những việc khó khăn của đời người.

Ngay cả khi ngồi yên tĩnh và thư giãn, ta cũng không thấy dễ giữ cho tâm trí mình lắng đọng. Càng khó hơn khi giữ tâm trí bình yên trong lúc thân thể đang vận động hay luyện tập. Từ bao đời, những người đi tìm chân lý của thiên nhiên trước tiên thường tìm cách rèn luyện tâm trí mình suy nghĩ sáng suốt bằng cách ẩn mình nơi vắng vẻ. Họ ngồi trên đá, hoặc ở dưới một thác nước để rèn luyện tâm trí. Có người đạt được mục đích; có người bỏ mạng uổng công. Thời nay, gần như không thể thực hiện lối luyện tập ấy, trừ phi một người giàu có tự lập và có nhiều thời gian nhàn rỗi.

Vậy thì người bình thường có thể tự rèn luyện sự phối hợp như thế nào? Có một con đường ở ngay gần. Phải mất nhiều năm tìm tòi và luyện tập không ngừng mới khám phá ra con đường ấy.

Giờ đây khi con đường ấy đã được hé lộ, chúng ta hãy xem liệu nó có phải là con đường có thể đạt tới bằng việc luyện tập hằng ngày hay không. Nếu không, thì nó không phải là con đường chân chính.

AIKIDO cũng không ngoại lệ với quy luật này. Người sáng lập, Giáo sư Uyeshiba, đã khám phá và mở ra con đường rèn luyện tinh thần và thể chất như một phần trong đời sống hằng ngày của bất kỳ ai trong thế giới hiện đại, miễn là người ấy có ý chí và quyết tâm. Vậy trong AIKIDO, làm thế nào có thể hoàn thành được một việc khó như phối hợp tinh thần và thể chất?

# MỐI QUAN HỆ GIỮA TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT

AIKIDO là con đường để rèn luyện, nghiên cứu và thấu hiểu — qua việc thực hành trong đời sống hằng ngày — một phương pháp phối hợp tinh thần và thể chất. Có người nghĩ AIKIDO là một môn võ để quật ngã đối thủ đang tấn công trong tích tắc, hay để đè giữ

Họ nghĩ AIKIDO là một môn tự vệ

một người lực lưỡng chỉ bằng một ngón tay.

cao siêu. Đây là một cách nhìn hời hợt. AIKIDO không chỉ là một môn võ để quật ngã người khác mà là một con đường đưa những quy luật của thiên nhiên vào cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Ai không hiểu điều này thì không thực sự hiểu AIKIDO.

Làm thế nào để sự phối hợp tinh thần và thể chất trong AIKIDO trở thành một phần trong cuộc sống của chúng ta?

Trước khi trả lời câu hỏi này, cần hiểu rõ một điều. Điều ấy thật khó. Tinh thần và thể chất mỗi thứ có những quy luật riêng, và để khiến chúng phối hợp với nhau, một bên phải phục tùng bên kia. Đó không thể là sự nhường vai trò dẫn dắt một cách nửa vời. Vậy thì câu hỏi đặt ra là: bên nào nên làm chủ, tinh thần hay thể chất? Tinh thần có nên điều khiển thể chất không? Hay thể chất điều khiển tinh thần? Phương pháp rèn luyện và cách suy nghĩ sẽ khác nhau tuỳ theo quyết định đưa ra. Hẳn bạn đã từng nghe câu: "Một tinh thần minh mẫn trong một thể chất cường tráng."

Có nhiều người đã coi trọng điều đó và xây dựng một thể chất cường tráng

và có được một tinh thần minh mẫn. Lại có những người tin rằng: họ khoẻ mạnh về thể chất nhưng yếu ớt về tinh thần, và lại có người có thể quật ngã đối thủ nhưng không thể điều khiển được tâm trí mình.

Nếu thể chất làm chủ và có thể điều khiển tinh thần, thì cuộc sống sẽ trở nên rất đơn giản, và các môn thể thao cùng võ thuật hiện có có thể được tin cậy để dạy sự phối hợp tinh thần và thể chất. Trên thực tế, điều đó không dễ như vậy.

Dù thể chất của bạn có thể khoẻ mạnh và cường tráng, nó vẫn yếu đi theo tuổi tác hoặc khi bạn mắc bệnh. Thể chất là một thực thể sống và chịu ảnh hưởng từ môi trường xung quanh. Tinh thần, bị điều khiển bởi một thể chất luôn bị những tác động bên ngoài lay chuyển, sẽ trở nên bất an và chao đảo. Khi mọi việc suôn sẻ và thể chất tràn đầy sinh lực, bạn mạnh mẽ và sung mãn. Nhưng bạn dường như không thể làm nổi việc gì khi bạn thất vọng và tinh thần sa sút. Cần

phải có một tinh thần thực sự mạnh mẽ, có thể vượt lên trên những hoàn cảnh bất lợi và không nao núng đối mặt với mọi trở ngại có thể xảy tới. Điều này đòi hỏi phải rèn luyện không chỉ thể chất mà cả tinh thần. Đương nhiên, không thể nói rằng thể chất là chủ.

AIKIDO tin rằng tinh thần là chủ. Mỗi người theo AIKIDO đều phải học những quy luật của tinh thần, rèn luyện tâm trí mình, để thể chất đi theo và tìm cách phối hợp với tinh thần. AIKIDO thừa nhận rằng tình trạng thể chất ảnh hưởng tới tinh thần. Khi thể chất suy yếu, tinh thần cũng sa sút. AIKIDO tin rằng khi thể chất đau bệnh, tinh thần ắt cũng đau khổ. Khi thể chất bất an, tinh thần cũng bất an như vậy. AIKIDO cố gắng rèn luyện để củng cố tinh thần, sao cho nó không thể bị ảnh hưởng bởi những hoàn cảnh tác động tới thể chất. Dù bạn luyện tập bao nhiêu đi nữa, thể xác vẫn có giới hạn về những gì có thể dạy cho nó làm. Ngược lại, tinh thần không có hình dạng hay màu sắc và có khả năng học hỏi vô hạn nếu bạn chịu rèn luyện nó. Bạn có thể khiến tâm trí mình mạnh mẽ hơn khi tuổi tác tăng lên. Những ai chỉ chuyên phát triển thể chất và các kỹ thuật sẽ thấy khó lòng so tài và giành thắng lợi trước những người trẻ khi họ về già. Người sáng lập AIKIDO, Giáo sư Uyeshiba, nay đã 80 tuổi mà vẫn tiếp tục giảng dạy AIKIDO. Trong một phần của phút, ông quật ngã vài người đàn ông lực lưỡng cùng lúc tấn công ông bằng gậy. Nếu bạn được thấy ông di chuyển thoải mái tự nhiên như đang biểu diễn một điệu múa Nhật Bản, quật ngã các chàng trai trẻ theo ý muốn, hẳn bạn sẽ tự hỏi liệu ông có thực sự là một cụ già đến thế không, và sẽ say mê thán phục. Trong tất cả bao nhiêu học trò ông từng dạy, không ai có thể quật ngã hay thậm chí chạm vào ông.

Hãy xem Giáo sư Uyeshiba biểu diễn và nhận ra tầm quan trọng của việc rèn luyện tinh thần. Ông có một tinh thần mạnh mẽ mà thanh thản, và càng lớn tuổi ông càng tiến xa trong nghệ thuật của mình.

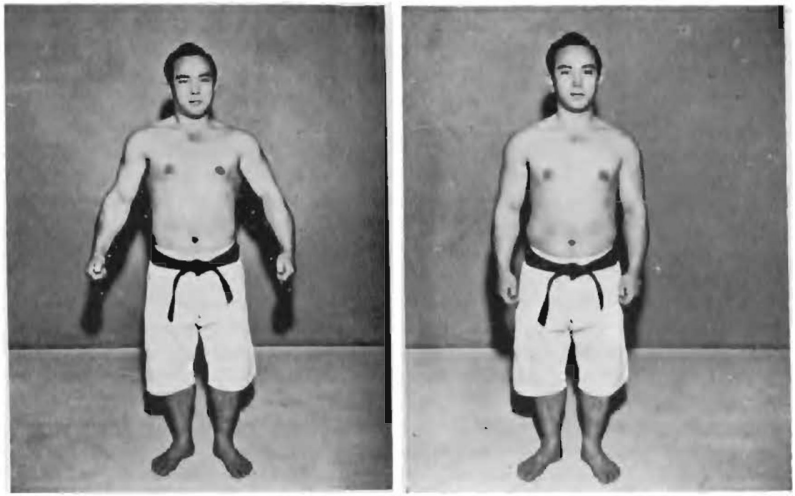
## RÈN LUYỆN TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT

Trong phần trước, tôi đã giải thích rằng sự phối hợp tinh thần và thể chất có thể đạt được bằng cách để tinh thần làm chủ và cho thể chất

đi theo. Tôi sẽ giải thích cách thức hoạt động ấy của tinh thần tác động tới thể chất như thế nào. Chỉ nói suông theo nghĩa trừu tượng rằng tinh thần là chủ thì chẳng ích gì nếu điều đó không thể đem ra thực hành. Vì vậy, tôi sẽ đưa ra vài ví dụ làm kim chỉ nam cho việc luyện tập hằng ngày. Ví dụ 1

Một người đàn ông đứng như trong Ảnh 1 và Ảnh 2.

Trong Ảnh 1, anh ta dồn sức vào toàn bộ cơ thể và để người khác đẩy mình nhẹ nhàng







từ phía trước hoặc phía sau. Dĩ nhiên, người đang đứng cố gắng không để bị đẩy mất thăng bằng.

Tiếp theo, đứng như trong Ảnh 2, anh ta để người kia đẩy mình.

Hãy so sánh kỹ sự khác biệt về lực đẩy phải dùng tới trong

2.

và

Trong Ảnh 2, người đàn ông tập trung tâm trí vào một điểm — điểm nằm cách rốn khoảng hai inch — mà tôi sẽ giải thích trong phần tiếp theo. Anh ta không dồn sức lực thể chất vào điểm ấy. Nếu dồn, kết quả sẽ giống như trong Ảnh 1. Anh giữ vai hoàn toàn thư giãn và để hai cánh tay buông tự nhiên. Nếu ai đó đẩy vào vai anh, anh vẫn tiếp tục tập trung tâm trí vào một điểm. Anh không nghĩ tới việc bị đẩy cũng không nghĩ tới người đẩy mình. Anh chỉ tập trung vào một điểm.

Bất kỳ ai thử nghiệm này cũng sẽ dễ dàng hiểu ra. Trong trường hợp Ảnh 1, người đang đứng trông rất mạnh mẽ và bản thân anh ta cũng có thể thấy mình mạnh, nhưng thực tế anh ta có thể bị lay chuyển chỉ bằng một cú đẩy nhẹ. Ngược lại, trong Ảnh 2, bạn thấy một người

dường như không hề dùng sức và bản thân anh ta thấy mình yếu ớt, vậy mà anh đứng vững chãi như được bọc thép.

Ảnh 1 cho thấy tác dụng của sức lực thể chất, và Ảnh 2 cho thấy sự vững vàng của tinh thần. Để giữ tinh thần vững vàng cần tập trung tâm trí vào trung tâm vùng bụng dưới, và tôi sẽ giải thích vấn đề này trong phần tiếp theo.

## Ví dụ 2

Như ảnh minh hoạ, A đứng thẳng và B đặt cả hai tay xuống dưới nách A rồi nâng anh ta lên.

Cũng như trong Ví dụ 1, chúng ta hãy thử điều này theo hai cách.

Đầu tiên, A dồn sức vào các bắp thịt của mình và thêm nữa là nghĩ về đỉnh đầu của mình.

Giả sử A nặng 150 pound và B có thể nâng được hơn 200 pound. Dĩ nhiên, B có thể nâng A dễ dàng. B ước lượng cân nặng của A vào khoảng 150 pound, nhưng B cảm thấy A nhẹ hơn nhiều vì A đang nghĩ về đỉnh đầu của mình.

Tiếp theo, A tập trung tâm trí vào một điểm, tức vùng bụng dưới của mình, giữ tinh thần vững vàng ngay cả khi có ai đó cố nâng mình lên, và đứng bình thản, tự nhiên. Lần này khi B cố nâng A, anh ta cảm thấy nặng hơn nhiều. Giữ tinh thần vững vàng là điều khó, nhưng sau khi người ở vị trí của A trải qua luyện tập, thì B — dù có sức mạnh lớn — cũng có thể cảm thấy cân nặng của A quá lớn để nâng nổi.

Chúng ta biết rằng không thể thay đổi cân nặng cơ thể theo ý muốn. Ví dụ 2 cho thấy tác động mà tinh thần có thể gây ra cho thể chất. Khi người bạn tập cố nâng bạn lên, tâm trí bạn cũng "đi lên". Dù bạn gắng sức, bạn cũng không thể thay đổi cân nặng cơ thể mình, và nỗ lực của bạn sẽ không hề ảnh hưởng tới người bạn tập. Nếu bạn tập trung tâm trí vào một điểm và giữ tinh thần bình thản, vững vàng, thì cơ thể bạn trở nên khó nâng lên. Luyện tập tạo nên sự hoàn hảo. Hãy học qua trải nghiệm thực tế. Ví dụ 3

Ảnh 5: A nắm tay lại, gập cánh tay ở khuỷu và dồn sức vào cánh tay.

Ảnh 7: B đặt một tay vào khuỷu tay A và tay kia vào nắm đấm của A và

cố bẻ cánh tay ngược về phía vai, A tăng sức mình đang dồn vào cánh tay để ngăn B bẻ nó.



Ảnh 6: A đặt cánh tay ở cùng góc như trong Ảnh 5, xoè các ngón tay ra và không dồn chút sức nào vào cánh tay. Ảnh 8: Khi B cố bẻ cánh tay, A không để tâm trí mình nghĩ tới sức mạnh của B. Anh chỉ nghĩ tới sức mạnh của chính mình đang chảy qua phần dưới của cánh tay, phun ra và vươn tới tận cùng của trái đất, và



6



tiếp tục nghĩ như vậy trong mọi lúc.

Trong Ảnh 5, nếu A và B có sức mạnh ngang nhau, thì cánh tay chắc chắn sẽ gập lại. Bởi vì khớp khuỷu vốn đã hơi gập sẵn từ đầu và được tạo ra để gập lại.

Trong Ảnh 8, dù A giữ cánh tay ở cùng một góc, B sẽ phát hiện ra rằng cánh tay không thể bẻ cong, như thể nó là một thanh sắt. Nếu B

cố mạnh hơn, A có thể mỉm cười tự tin khi nhìn B, bởi vì anh ta không cần dồn thêm chút sức nào nữa vào cánh tay.

Điều này cho thấy tác động của tinh thần lên thể chất. Ảnh 5, cho thấy sự trông cậy vào sức mạnh của cánh tay một người đàn ông; Ảnh 6

thể chất

cho thấy sự trông cậy vào sức mạnh cộng với sức mạnh tinh thần.

Giờ đây bạn đã hiểu rằng sức mạnh thể chất cộng với sức mạnh tinh thần tạo nên

Con người

sức mạnh phi thường.

tinh thần

dù vô hình, thực sự là một nguồn sức mạnh. Khi nước phun ra từ một vòi cứu hoả, thì vòi ấy không thể bị bẻ cong. Khi nước bị khoá lại, vòi ấy có thể bị bẻ cong dễ dàng, cuộn lại và mang đi.

Trong Ví dụ 3, cánh tay là một vòi cứu hoả và tinh thần là nước. Tư tưởng tập trung tạo ra sức mạnh thực sự, khiến cánh tay trở nên mạnh mẽ và không thể bẻ cong. Nếu tư tưởng ngừng lại, cánh tay chỉ còn sức mạnh bình thường của nó.

Trong AIKIDO, chúng tôi gọi đó là Cánh tay Không thể Bẻ cong, và những tư thế trong Ví dụ 1 và Ví dụ 2 được gọi là Những Tư thế Bất động.

Những tư thế này, trông như không có sức lực, lại là những tư thế mạnh mẽ. Nếu bạn giữ cơ thể căng cứng, bạn không thể di chuyển nhanh nhẹn trong tình huống khẩn cấp. Nếu bạn thư giãn, bạn có thể di chuyển nhanh, nhưng tốc độ ấy không kèm theo sức mạnh. Trong AIKIDO, bạn luyện tập giữ một tư thế vững mạnh mà không lộ vẻ dùng sức, và luôn sẵn sàng ứng phó với mọi thay đổi



trong tình huống khẩn cấp. Luôn có một nỗ lực không ngừng để duy trì Tư thế Bất động và Cánh tay Không thể Bẻ cong — những tư thế nền tảng cho phép bạn sử dụng tinh thần và thể chất trong sự phối hợp.

Không thể nào dồn sức vào toàn bộ cơ thể mà luyện tập dù chỉ một giờ. Trong AIKIDO, cơ thể bạn thư giãn, không dùng sức, và bạn có thể luyện tập cả ngày mà không mệt. Bạn sẽ thấy thích thú với việc luyện tập hay làm việc, và hiệu quả của bạn sẽ tăng lên.

Qua việc luyện tập hằng ngày

nhẹ nhàng như thế, bạn đạt được sự thấu hiểu nền tảng về mọi kỹ thuật AIKIDO, vốn sẽ được bàn tới trong những chương sau, và bạn sẽ đang bước những bước đầu tiên trên con đường phối hợp tinh thần và thể chất.

Nó dễ đến mức cả người già, phụ nữ và trẻ em đều có thể luyện tập.

Tuy nhiên, việc luyện tập và rèn luyện AIKIDO không dễ như vẻ ngoài của nó. Giữ tâm trí ở vùng bụng dưới và để những phần khác của cơ thể thư giãn là điều ai cũng làm được, đơn giản đến mức người ta dễ coi nhẹ việc luyện tập.

Tinh thần vô hình và tự do di chuyển. Chỉ cần tiếp tục nghĩ về một điểm là tâm trí sẽ ở lại đó. Điều này không khó làm.

Cần ghi nhớ một điều: tâm trí có thể dễ dàng di chuyển tới một điểm, đồng thời cũng có thể nhanh chóng và dễ dàng lang bạt khỏi đó. Nhắc lại, phối hợp tinh thần và thể chất thì dễ, nhưng làm xáo trộn sự phối hợp ấy cũng dễ không kém. Vì vậy, hãy hết sức chú trọng việc luyện tập hằng ngày cho tới khi sự phối hợp tinh thần và thể chất trở thành thói quen.

Hiểu lý thuyết thì dễ, nhưng đem ra thực hành thì khó. Nếu bạn thực sự muốn hiểu sự phối hợp tinh thần và thể chất, tốt nhất trước tiên hãy quyết tâm duy trì nỗ lực và luyện tập hằng ngày trong niềm vui thích.

SEIKA-NO-ITTEN (Một Điểm)

Để tôi giải thích về một điểm ở trung tâm vùng bụng dưới.

Từ thời cổ xưa ở phương Đông, một điểm này đã được gọi là Seika-No-Itten, và được coi là có tầm quan trọng hàng đầu. Phật giáo, đặc biệt là phái Zen (Thiền) — gần đây đang được nghiên cứu và thực hành ở Hoa Kỳ — hoàn toàn chuyên tâm vào việc rèn luyện Seika Tanden. Có thể nói Yoga của Ấn Độ dựa trên sự rèn luyện Seika Tanden này.

Seika Tanden là nền tảng của sự phối hợp tinh thần và thể chất. Để đạt tới những nguyên lý của thiên nhiên, tinh thần và thể chất phải được phối hợp, và để phối hợp tinh thần với thể chất thì phải hiểu được Seika-No-Itten, tức một điểm này. Trong AIKIDO, hiểu được một điểm là điều tuyệt đối cần thiết, nếu không thì không thể hiểu được những kỹ thuật AIKIDO đích thực.

Vậy tại sao lại nhấn mạnh đến một điểm như thế?

Âm thanh có sóng âm, ánh sáng có sóng ánh sáng. Không ai phủ nhận rằng sóng âm và sóng ánh sáng có sức mạnh. Tinh thần điều khiển con người là một sức mạnh thực sự hiện hữu. Tinh thần có sóng tinh thần.

Sự hoạt động không ngừng của đại não và tiểu não ở con người sinh ra những sóng tinh thần này. Vậy thì việc biết rằng năng lượng của những sóng tinh thần ấy tạo ra sức mạnh lớn lao cũng không có gì lạ. Bạn phải tập trung những sóng tinh thần của mình, chứ không phân tán chúng, như khi bạn cố nghĩ về một thứ ở bên phải mình đồng thời lại nghĩ về một thứ ở bên trái, hay học bài trong khi đang nghĩ tới chuyện vui chơi. Nếu bạn làm vậy, những sóng tinh thần sẽ không thể tạo ra bất kỳ sức mạnh nào.

Tinh thần phải tập trung tức thời vào những vấn đề ngay khi chúng nảy sinh, mà lại không được bám víu vào chúng. Tấm gương phản chiếu hình ảnh tức thời, nhưng nếu vật mà nó đang phản chiếu bị lấy đi, thì không còn hình ảnh nào lưu lại. Nếu hình ảnh trước đó cứ lưu lại, tấm gương không thể phản chiếu rõ một vật thứ hai. Hãy tập trung tâm trí tức thời vào một vấn đề nhưng đừng bám víu vào nó — và bạn có sự tập trung đích thực. Tập trung tâm trí vào một vật rồi bám víu vào nó có thể trông giống như tập trung. Nhưng không phải — đó là sự chấp dính.

Sự tập trung có thể dẫn tới sự chấp dính. Nếu bạn cố tránh sự chấp dính, thì sự tập trung trở nên bất khả. Khi bạn bị nhiều người vây quanh và bạn nhìn theo chuyển động của người ngay trước mặt, bạn không thể thấy chuyển động của những đối thủ khác. Nếu bạn để ý tới từng người một, bạn sẽ hở sơ hở cho một kẻ trong số họ. Bạn phải có khả năng giữ tâm trí bình thản, tập trung tâm trí trong khoảnh khắc ngắn ngủi nhất về phía trước hay sau, trái hay phải, về mọi hướng, và phát hiện ra chuyển động nhỏ nhất của đối thủ. Sự tập trung chú ý này phải nhảy từ đối thủ này sang đối thủ khác, tới những kẻ có những động tác đáng kể. Vì bạn tập trung tức thời vào

từng cá nhân, nên bạn không ngừng thay đổi vị trí của mình. Thực chất bạn đối phó với từng đối thủ một. Tập trung chú ý vào một người rồi bám tâm trí vào anh ta sẽ là điều chí tử.

Một cảnh tượng như trên thì dễ nói nhưng khó thực hành. Phải luyện tập gian khổ mới đạt tới trạng thái điêu luyện ấy.

Có thể nói tinh thần là nơi nương tựa của thể chất. Để giữ tâm trí ở một chỗ, nó phải được tập trung vào đâu đó. Chỗ đó là Seika-No-Itten. Mọi vật đều rơi khi được buông ra. Trọng tâm luôn ở dưới thấp. Bạn biết điều đó ngay cả khi chưa từng nghe giải thích về định luật vạn vật hấp dẫn của Newton. Nếu bạn thư giãn cơ thể, sức lực của bạn tự nhiên lắng xuống vị trí thấp hơn trong cơ thể. Tập trung vào đầu hay vào vai là trái với quy luật của thiên nhiên. Nếu bạn tập trung tâm trí vào phần dưới của thân trên, thì sức lực ở vai bạn sẽ hạ xuống và sức mạnh sẽ ngự đúng nơi nó cần ngự.

Seika-No-Itten là điểm giao nhau giữa tinh thần và thể chất. Đó là nơi những quy luật của tinh thần và thể chất gặp nhau. Sự phối hợp tinh thần và thể chất chỉ có thể xảy ra khi một tinh thần bình thản được đặt vào Seika-No-Itten. Tập trung vào đầu và để vai căng cứng sẽ ngăn cản sự phối hợp tinh thần và thể chất.

Ở đây nảy sinh một vấn đề khác. Nếu tâm trí lúc nào cũng tập trung vào Seika-No-Itten, thì trong thế giới bận rộn này không thể nghĩ tới bất cứ điều gì khác. Đúng vậy. Bạn thậm chí không thể trò chuyện với người khác. Tâm trí nên tập trung tức thời vào mọi việc và không nên chấp dính vào bất kỳ một việc nào.

Làm thế nào để thực hiện được điều đó?

Nếu bạn tập trung tâm trí vào Seika-No-Itten, thư giãn đôi vai, tuân theo mọi điểm khác đã nêu trong Ví dụ 1, thì tư thế của bạn sẽ vững mạnh và bạn sẽ thấy thoải mái. Chính trong những điều kiện như vậy, bạn phải thực hiện mọi hành động hằng ngày của mình. Khi đó bạn sẽ ở trong trạng thái phối hợp tinh thần và thể chất, và nỗ lực của bạn sẽ là tiếp tục cảm nhận rằng mình đang ở trong trạng thái

ấy. Sẽ thật tốt nếu cuối cùng, không cần suy nghĩ có ý thức, bạn có thể thực hiện những hành động hằng ngày của mình trong trạng thái đó.

Lúc đầu, trạng thái tồn tại này dễ bị xáo trộn. Nếu bạn nhận ra mình không còn ở trong trạng thái ấy, bạn có thể nghĩ tới một điểm và tái tạo lại điều kiện này. Bạn có thể dần dần kéo dài thời gian ở trong trạng thái ấy, và cuối cùng bạn sẽ có thể duy trì trạng thái tồn tại này ngay cả trong giấc ngủ.

Khi bạn đạt tới giai đoạn phát triển này, mọi việc đều có thể được làm bằng sức mạnh của sự phối hợp tinh thần và thể chất, và bạn có thể sử dụng sức mạnh mới của mình thoả thích. Khi đối mặt với những vấn đề, bạn có thể bất cứ lúc nào thể hiện khả năng của mình, nhiều khi khiến chính bạn kinh ngạc.

Việc luyện tập như thế, nếu có ý chí, có thể được thực hiện như một phần trong đời sống hằng ngày của bạn. Ngay cả một nỗ lực nhỏ mỗi ngày, khi tích lũy lại, cũng tạo nên một sức mạnh đáng kể. Điều này có thể chậm nhưng chắc chắn; hãy tiếp tục luyện tập siêng năng.

Việc đạt tới những giai đoạn phát triển cao hơn trong AIKIDO giúp có thể tạo ra vô số biến hoá trong động tác. Nếu trạng thái này bị xáo trộn, bạn không thể quật ngã. Trong điều kiện như vậy, bạn có thể quật ngã đối thủ của mình hoặc bị anh ta quật ngã với một cảm giác dễ chịu. Nếu điều kiện bị xáo trộn, bạn cảm thấy có gì đó không ổn ở đâu đó. Nếu bạn tìm ra sai sót nằm ở đâu, bạn và người bạn tập có thể sửa chữa điều đó và cả hai cùng tiến bộ trong môn võ.

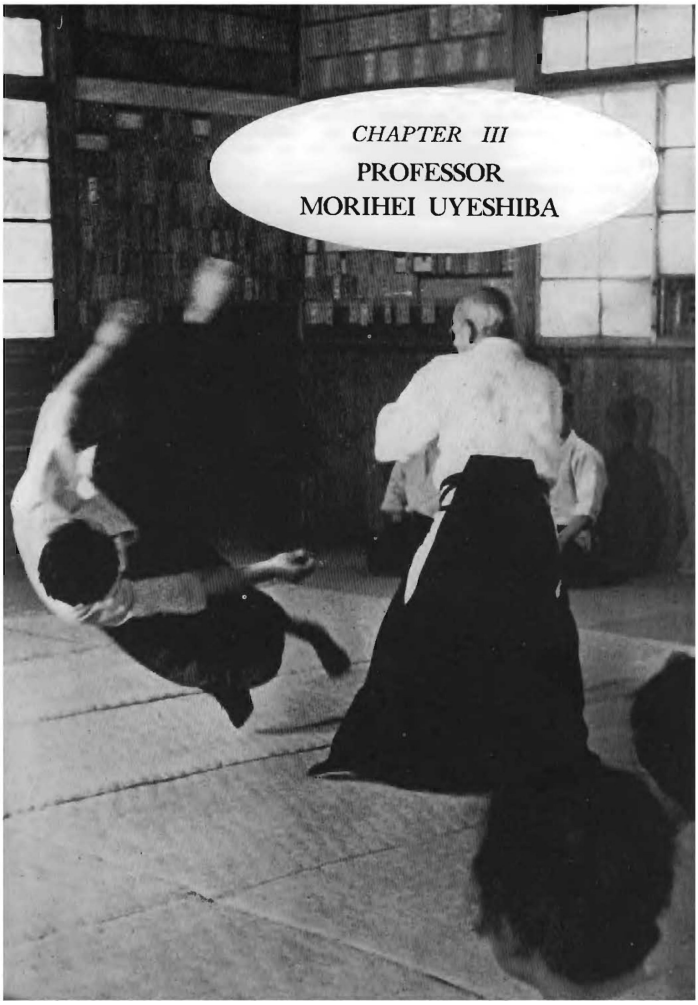
Giữ được trạng thái như vậy khi bạn ngồi yên thì khá dễ, nhưng khó hơn nhiều khi phải thực hiện vô số biến hoá trong động tác. Khiến một việc khó như thế trở nên dễ dàng hơn là một trong những đặc điểm ưu việt của các kỹ thuật AIKIDO.

Như vậy là đủ về những nguyên lý của AIKIDO, dựa trên những quy luật của thiên nhiên. Trước khi đi vào các phương pháp luyện tập

AIKIDO thực tế, tôi sẽ viết vắn tắt về người khai sinh ra AIKIDO, Giáo sư Morihei Uyeshiba.

# Chương III. Giáo sư Morihei Uyeshiba

*Chapter III. Professor Morihei Uyeshiba*




**Không có sự bất hoà trong chân lý tuyệt đối của thiên nhiên, nhưng có**

sự bất hoà trong cõi chân lý tương đối. AIKIDO hài hoà

với Thiên Nhiên.

Dù

lạc mất đường; một số mất mạng, nhưng nhiều người may mắn trở về bình an. Rồi xuất hiện một con người với ý chí sắt đá, lòng gan dạ, sự quyết tâm và tâm trí lạnh lùng sáng suốt. Với tinh thần bất khuất và hiểu biết về ngọn núi dựa trên kinh nghiệm của những người đi trước, cuối cùng ông đã đạt tới đỉnh cao bằng nỗ lực tột bậc của mình.

Ông đã dành cả một đời để lên tới đỉnh ấy. Rồi ông ngoái nhìn lại và mở ra con đường cho người khác bằng những cột mốc ông để lại phía sau. Ngày nay, bất kỳ ai cũng có thể leo ngọn núi này mà không lạc đường và có thể tận hưởng cùng cảm giác phấn khích mà ông từng tận hưởng.

Nếu người mở đường không chỉ ra lối lên đỉnh, thì kẻ đến sau không những không thể leo được ngọn núi mà còn không thể phán đoán con đường mình đang đi là đúng hay sai. Ai mà không bày tỏ lòng biết ơn đối với những gì người mở đường ấy đã làm?

Chúng ta cũng cảm thấy lòng biết ơn như vậy đối với người mở đường cho cuộc đời mình. Nhiều người thờ phụng Chúa Giê-su và những người khác tin theo Đức Phật, bởi họ được hưởng ảnh hưởng từ bi của những bậc thầy vĩ đại ấy.

Trong AIKIDO cũng vậy. Những ai qua AIKIDO mong hiểu được những quy luật của thiên nhiên và đem chúng vào thực hành thì trước tiên phải bày tỏ lòng biết ơn đối với những gì Giáo sư Uyeshiba đã làm, và phải khắc ghi tên ông vào lòng mình. Vì thế, tôi xin trình bày một bản phác thảo ngắn về cuộc đời của Giáo sư Uyeshiba.

Ông sinh ra ở tỉnh Wakayama, Nhật Bản. Thuở nhỏ, ông ốm yếu, và không ai có thể tưởng tượng được rằng ông sẽ trở thành một người có sức khoẻ dồi dào và là người sáng lập một môn võ ưu việt đến mức làm kinh ngạc cả nước Nhật. Ông quyết tâm rèn luyện thân thể

qua võ thuật. Người khai sinh ra AIKIDO — môn võ đề cao sự rèn luyện tinh thần và tu dưỡng tâm trí — thoạt đầu, cũng như bao người khác, chỉ rèn luyện bản thân ở mức thể chất.

Ông luyện tập gần như tất cả các môn võ thuật hiện có, bắt đầu với Kito-ryu Jujutsu, rồi Yagyu-ryu, Aioi-ryu, Hozoin-ryu và cuối cùng là Daito-ryu. Bất cứ thứ gì ông cho là tốt nhất, kể cả thể dục hiện đại, Judo, Kendo, thuật lưỡi lê, ông đều học hỏi và nghiên cứu mỗi khi có dịp. Ông lang bạt hết nơi này tới nơi khác để tìm thầy, và tiêu hết phần tài sản thừa kế của mình theo cách ấy.

Trong thời gian luyện tập, ông tỏ lòng kính trọng tột bậc với các thầy, thậm chí còn chuẩn bị thức ăn cho họ. Một khi đã bắt đầu luyện tập, ông hiến mình trọn vẹn cho công việc. Thời niên thiếu, ông chỉ cao năm feet một inch nhưng nặng tới 165 pound. Thân thể vốn yếu ớt của ông trở nên rắn chắc như sắt. Quyết tâm không lay chuyển của ông là hiến mình cho việc luyện tập để có thể chiến thắng mọi người khác.

Trong cuộc Chiến tranh Nga–Nhật (1904–1905), ông tình nguyện nhập ngũ trong quân đội Nhật, chiến đấu ở tiền tuyến và thử sức mạnh cũng như khả năng thông thạo các môn võ của mình. Sau đó ông đến Hokkaido và làm quản đốc cho những người di dân. Ngay cả khi đang làm nông, điều ám ảnh ông vẫn là việc luyện tập võ thuật.

Chỉ với một thanh bokken (gươm gỗ), ông lang bạt khắp nước Nhật, và nếu tìm được một người giỏi hơn mình, ông ở lại làm học trò của người đó và luyện tập cho tới khi học hết mọi thứ có thể học được từ người ấy, rồi lại lên đường. Ông trở thành người tinh thông nhất về võ thuật ở Nhật Bản. Thực tế, ông là người bất khả chiến bại.

Tuy nhiên, đúng lúc ông sắp đạt được mục tiêu của mình, một mối nghi ngờ nảy sinh trong lòng ông, không phải về từng môn võ riêng lẻ mà là về toàn bộ võ thuật nói chung. Quật ngã người khác, đánh hạ họ, chiến đấu và thắng họ — rốt cuộc tất cả những thứ ấy có ích

gì? ông tự hỏi. Nếu võ thuật chỉ có nghĩa như thế đối với chúng ta, thì chúng có giá trị gì?

Thắng nghĩa là một ngày nào đó chúng ta sẽ thua. Kẻ thắng hôm nay sẽ là kẻ bại trận ngày mai.

Khi còn trẻ bạn mạnh mẽ về thể chất, nhưng sức lực bạn hao mòn khi tuổi tác tăng lên và một người trẻ hơn sẽ thắng được bạn. Hôm nay bạn đang ở độ sung mãn nhất của cuộc đời và có thể tận hưởng cảm giác khi thắng được người khác, nhưng chắc chắn sẽ có lúc chính bạn bị khuất phục. Vì người khác thua nên bạn thắng. Những chiến thắng như thế là tương đối. Liệu có thứ gì gọi là chiến thắng tuyệt đối không?

Dù bạn có chiến thắng đi nữa, điều đó mang lại gì cho bạn? Trong con mắt của thiên nhiên, việc thắng hay thua trong thế giới loài người dường như chẳng có giá trị gì, chẳng có ý nghĩa hơn sự lên xuống của những con sóng bên bờ. Dồn cả một đời nỗ lực vào một thứ như thế có phải là phí hoài sức lực không?

Bạn có thể khuất phục người khác; nhưng bạn có thể không điều khiển nổi tâm trí của chính mình. Nếu bạn không thể điều khiển tâm trí mình theo ý muốn, thì thắng được người khác sẽ không mang lại hạnh phúc cho bạn. Lòng tự kiêu của bạn có thể được thoả mãn, nhưng điều đó đem lại ích lợi gì cho nhân loại nói chung?

Một khi mối nghi ngờ đã nảy nở, nó dẫn tới những nghi ngờ khác và cuối cùng là vô vàn nghi ngờ về mọi thứ. Giáo sư Uyeshiba, một khi đã bắt tay vào việc gì, đều dốc trọn tâm hồn cho tới khi hoàn thành. Lần này ông gác võ thuật sang một bên và dồn toàn bộ sức lực để giải quyết những nghi ngờ của mình.

Ông gõ cửa những ngôi chùa nổi tiếng và nghiên cứu triết học. Ông ẩn mình nơi vắng vẻ và thiền định. Ông ở dưới một thác nước để mở "đôi mắt của tâm hồn". Quyết tâm giải quyết vấn đề của mình, ông tiếp tục cuộc sống khổ hạnh. Một mình trên núi, vung thanh gươm gỗ, ông chìm đắm vào câu hỏi: "võ thuật là gì?"

Sau vài năm luyện tập và hành hương, một ngày nọ ông xuống núi, bước vào sân một căn nhà nhỏ, dội nước lên người và ngước nhìn lên bầu trời xanh. Đột nhiên ngay lúc ấy, ông cảm thấy một nguồn cảm hứng lạ kỳ. Ông lâng lâng, vui sướng vô cùng, nước mắt lăn trên má trong niềm biết ơn trời đất. Trong một tia sáng loé lên, ông nhận ra chân lý. Ông hiểu rằng mình đã trở thành một với Vũ trụ.

"Hãy tìm kiếm, rồi sẽ gặp." Ông tha thiết tìm kiếm chân lý, và khổ công cố gắng tìm ra câu trả lời cho câu hỏi của mình, và Thượng đế đã muốn rằng ông phải tìm thấy. Cuối cùng, bằng cả tinh thần lẫn thể chất, ông đã trải nghiệm chân lý vĩ đại của thiên nhiên. Giờ đây ông buông bỏ cái tôi nhỏ bé của mình và lấy tinh thần của thiên nhiên làm tâm trí của chính mình.

Điều này có thể được gọi là sự mặc khải của Thượng đế, một trạng thái nhận thức được chân lý tuyệt đối, như Thiền (Zen) gọi đó.

Giáo sư Uyeshiba, khi hồi tưởng những sự việc của ngày hôm ấy, luôn kể lại câu chuyện như sau:

"Khi tôi đang tản bộ trong sân, mặt đất bỗng rung chuyển. Hơi vàng phun ra từ lòng đất bao bọc lấy thân tôi, và rồi tôi cảm thấy mình biến thành một

thân thể vàng. Cùng lúc đó, tinh thần và thể chất tôi trở nên nhẹ nhõm; tôi có thể hiểu được những chú chim đang hót nói gì và tôi hiểu rõ tinh thần của Đấng Tạo hoá.

"Chính vào khoảnh khắc ấy tôi đã đạt được sự giác ngộ: nguyên lý nền tảng của võ thuật là tình yêu của Thượng đế và tình yêu phổ quát. Những giọt nước mắt hoan lạc lăn trên má tôi. Từ đó trở đi, tôi cảm thấy toàn bộ trái đất là nhà của tôi, và mặt trời cùng các ngôi sao là của tôi. Địa vị, danh vọng, vinh dự, của cải, hay khao khát trở nên mạnh mẽ hơn người khác đều không còn chút hấp dẫn nào với tôi — tất cả những thứ ấy đã tan biến hết.

"Võ thuật không liên quan tới sức mạnh thô bạo để đánh hạ đối thủ, cũng không liên quan tới những vũ khí sát nhân dẫn thế giới tới chỗ huỷ diệt. Võ thuật đích thực, không cần tranh đấu, điều hoà Khí (Ki) của vũ trụ, gìn giữ hoà bình của thế giới, và sinh thành cùng nuôi dưỡng mọi vật trong thiên nhiên tới độ chín muồi.

"Vì thế, luyện tập võ thuật không phải là luyện tập lấy việc đánh bại người khác làm mục đích chính, mà là sự thực hành tình yêu của Thượng đế trong chính chúng ta."

Kể từ đó, Giáo sư Uyeshiba đã rất khổ công để diễn đạt cảm xúc cao cả ấy. Ông nhận ra rằng không thể bộc lộ một tình cảm như thế của tinh thần và thể chất qua những môn võ thuật và những phương pháp hiện có thời ấy. Vì ông đang cố diễn đạt tinh thần của trời đất, nên ắt phải có một loại kỹ thuật mới có khả năng thể hiện ý chí của thiên nhiên.

Như vậy, những môn võ thuật mà Giáo sư Uyeshiba luyện tập thay đổi từng ngày và cuối cùng tiến hoá thành một sáng tạo mới, chính là AIKIDO của ngày hôm nay.

Những môn võ hung bạo và dữ dội mà ông luyện tập trước kia, vốn nghiền nát mọi thứ, đã biến thành những môn võ nhẹ nhàng, hài hoà, dịu dàng ôm trọn mọi vật. Giáo sư Uyeshiba di chuyển duyên dáng như đang biểu diễn một điệu múa Nhật Bản, dường như không mảy may để ý tới sự tồn tại của đối thủ. Ông quật ngã vài người đàn ông lực lưỡng trong một giây, vậy mà những người bị quật ngã không hiểu bằng cách nào. Mỗi động tác của ông đều hài hoà với những quy luật của thiên nhiên, và sức mạnh của đối thủ lao vào ông rồi tất yếu quay trở lại chính đối thủ ấy. Nhờ vậy ông đã đạt tới trạng thái bất kháng tuyệt đối.

"Thiên nhiên bao la và sâu thẳm. Bạn càng tiến xa, bạn càng thấy nhiều điều phía trước. AIKIDO là con đường không có điểm kết, hài hoà với Thiên Nhiên."

"Tôi chỉ mới ở lớp đầu tiên trong AIKIDO và tôi vẫn đang luyện tập nó. Tôi sẽ tiếp tục như vậy suốt phần đời còn lại và để lại AIKIDO như một di sản cho những thế hệ mai sau."

Giáo sư Uyeshiba khiêm nhường và lặng lẽ bày tỏ niềm tin của mình như thế, và đem niềm tin ấy vào thực hành trong khi ông truyền giảng.

Những đô đốc như Isamu Takeshita, Sankichi Takahashi, Hidesuke Yamamoto cùng các sĩ quan cao cấp khác đã nhận sự chỉ dẫn từ ông. Những người thuộc dòng dõi quý tộc như Same-shima và Matsudaira cũng nằm trong số học trò của ông.

Những học trò này hẳn nhiên khâm phục sự tinh thông vô song của ông về các môn võ, nhưng họ còn bị thu hút hơn nữa bởi tâm hồn và nhân cách xuất chúng của ông.

Khi Thế chiến thứ Hai bắt đầu, Giáo sư Uyeshiba vì những lý do riêng của mình đã rời

Dojo, dựng một túp lều trên núi ở tỉnh Ibaragi và làm nghề nông. Sau đó, suốt mười hai năm ông hiến mình cho việc rèn luyện tinh thần.

Trong thời gian này, ông không nhận học trò mới, nhưng ông dìu dắt một vài học trò hết mực gắn bó với ông và đã lên túp lều trên núi của ông.

Tôi là một trong số ít người may mắn được đặc ân gần gũi với nhân cách của Giáo sư và được nhận sự rèn luyện tinh thần của AIKIDO.

Một thời gian sau chiến tranh, Giáo sư Uyeshiba vẫn ở trên núi và thong thả hiến mình cho việc luyện tập. Ông thấy rằng đạo đức thời hậu chiến đã xuống thấp trong dân chúng và nhiều thanh niên lầm đường lạc lối, và ông vô cùng đau lòng trước xu hướng ấy. Nhiều người Nhật tự phụ, vốn cho rằng mình cao siêu về tinh thần, đã mất tự tin sau thất bại thảm hại của đất nước và thậm chí phủ nhận sự tồn tại của bất kỳ tinh thần nào.

Giáo sư Uyeshiba tin chắc rằng đây là lúc mở AIKIDO ra cho công chúng, để họ biết cách sử dụng đúng đắn tinh thần và thể chất, để họ hiểu những nguyên lý

Ông triệu tập những

của thiên nhiên và để họ một lần nữa lấy lại được tự tin. học trò cũ của mình lại và bắt đầu truyền bá AIKIDO.

Ngày nay ở Nhật Bản, nhiều thanh niên và cả những người lớn tuổi hiến mình ngày đêm cho việc luyện tập AIKIDO. AIKIDO cũng được học ở Mỹ, Pháp, Ấn Độ và Miến Điện, và nhiều người từ khắp nơi trên thế giới đến Dojo trụ sở ở Tokyo để xin Giáo sư Uyeshiba chỉ dẫn.

Dojo trụ sở, toạ lạc tại số 102, Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, Nhật Bản, hiện do con trai của Giáo sư, Kisshomaru Uyeshiba, người mang đẳng cấp thứ tám trong AIKIDO, điều hành.

Giáo sư Uyeshiba đôi khi xuất hiện tại Dojo này và đích thân chỉ dạy các thanh niên.

Tôi đã nhận được sự cho phép của Giáo sư Uyeshiba để truyền bá AIKIDO ở Mỹ. Đầu tiên tôi tới Hawaii, bắt đầu giảng dạy AIKIDO và thành lập Hawaii Aiki Kwai. Hơn 2000 người luyện tập AIKIDO và có hơn 100 Yudansha (những người giữ đai đen), và AIKIDO đang được truyền bá tới lục địa Hoa Kỳ.

Ở Pháp, có một huấn luyện viên đã đạt đẳng cấp thứ sáu trong AIKIDO. Ông ấy đã giảng dạy AIKIDO trong sáu năm qua và vẫn tiếp tục huấn luyện nhiều học trò. Một số học trò của ông đã đặc biệt sang Nhật Bản, ở lại Dojo trụ sở một năm để luyện tập AIKIDO.

Ngày nay, tinh thần yêu thương phổ quát và lý lẽ của sự bất kháng đang được người dân khắp thế giới thấu hiểu. Có thể nói rằng ước nguyện ấp ủ từ lâu của Giáo sư Uyeshiba là đóng góp dù chỉ một chút cho hoà bình thế giới đã được thành tựu.

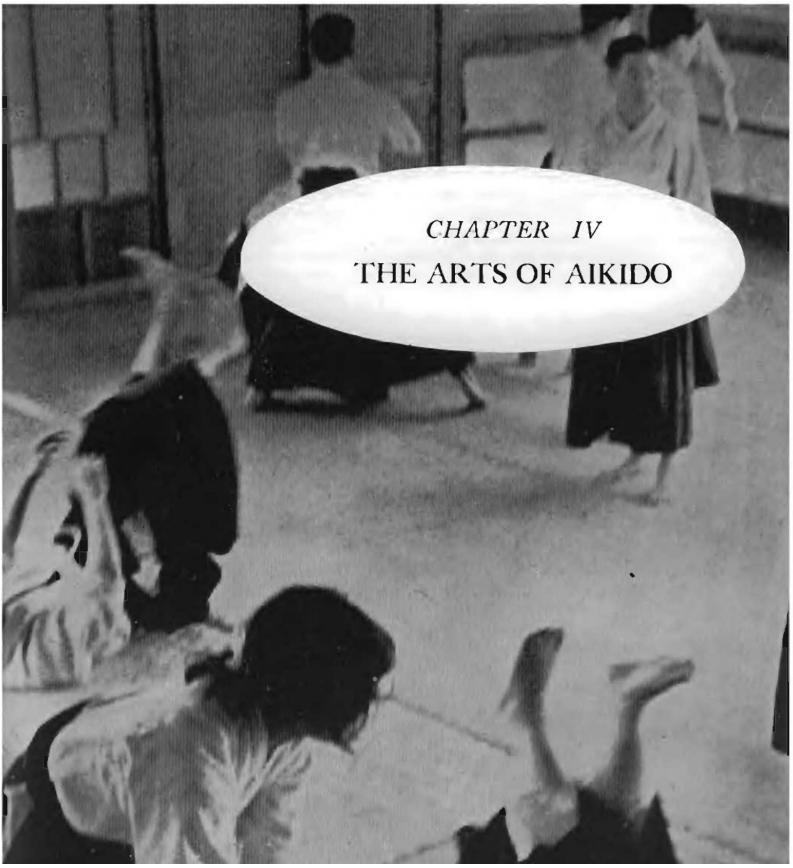
Nhân đây, năm 1960 ông đã được trao tặng Huân chương Danh dự với Dải băng Tím*. Năm sau, theo lời mời của Hawaii Aiki Kwai, ông

tới đó nhân dịp hoàn thành Hawaii Aiki Kwaikan, và biểu diễn nghệ thuật điêu luyện của mình bên cạnh việc đưa ra những chỉ dẫn vô giá.

Một huân chương trao tặng cho những người có đóng góp xuất sắc cho việc thúc đẩy học vấn, nghệ thuật, phát minh, sáng tạo, v.v.

# Chương IV. Các nghệ thuật Aikido

*Chapter IV. The Arts of Aikido*





**Đừng chỉ trích bất kỳ môn võ nào khác. Đừng nói xấu**

người khác, vì điều đó ắt sẽ quay trở lại với chính bạn. Ngọn núi

không cười nhạo dòng sông vì sông thấp bé, và dòng sông cũng không

nói xấu ngọn núi vì núi không thể di chuyển.

# THÁI ĐỘ ĐỐI VỚI VIỆC LUYỆN TẬP

1. Kiên trì luyện tập một cách nghiêm túc

Dù bạn đang cố gắng tinh thông môn võ nào đi nữa, việc luyện tập nghiêm túc và bền bỉ vẫn là điều quan trọng bậc nhất. Điều này càng đúng khi học AIKIDO, bởi môn này bàn tới những vấn đề tinh thần nhiều hơn hẳn bất kỳ môn nào khác. Thông thường, một người có năng khiếu có thể bỏ xa người khác dù không bỏ ra nhiều giờ luyện tập bằng họ, và nếu là người có sức mạnh, anh ta có thể thắng đối thủ dù không khổ luyện nghiêm khắc như họ.

Thế nhưng trong luyện tập AIKIDO, ngay cả một người thông minh cũng không thể hy vọng tinh thông các kỹ thuật khác nhau để dùng được chúng khi tình huống thực sự xảy đến, nếu anh ta không kiên trì luyện tập có mục đích. Sau khi nghe một lời giải thích, anh ta có thể tự nhủ: "Thì ra không kháng cự là như vậy", rồi cảm thấy mình thực sự hiểu. Anh ta chỉ tưởng là mình hiểu; thường thì chẳng bao lâu sau anh ta quên hết những gì đã nghe.

Khi đến lúc phải dùng các kỹ thuật của AIKIDO, bạn sẽ hành động theo phản xạ nếu đã luyện tập đúng cách. Hành động có ý thức thì chậm, còn hành động tiềm thức thì cực kỳ nhanh. Trong AIKIDO, bạn sẽ học cách luôn phối hợp việc dùng tâm trí và thân thể. Để làm được điều đó, chỉ hiểu các kỹ thuật bằng ý thức thôi thì chưa đủ. Phải luyện tập các kỹ thuật đến mức từng kỹ thuật được khắc sâu vào tiềm thức. Aiki Taiso (các bài tập Aiki) sẽ được giải thích ở phần sau của sách này. Chúng được soạn ra để những ai có thể tự luyện tập một mình sẽ thấy chúng hữu ích. Nếu các động tác được trình bày được lặp lại đủ nhiều, những động tác có ý thức sẽ trở thành động tác tiềm thức và sẽ được thể hiện như phản xạ khi đến lúc dùng đến.

Ý thức của chúng ta được tạo nên từ những chất liệu nảy sinh từ tiềm thức, mà đến lượt nó, tiềm thức lại được tạo nên từ những trải nghiệm trong quá khứ, kiến thức đã thu nhận, ký ức, v.v. Tiềm thức luôn chi phối những suy nghĩ có ý thức của chúng ta.

Ví dụ, hãy nghĩ về một chiếc ly. Trước đây ta đã từng thấy và dùng ly, nên ta biết chiếc ly này giá bao nhiêu, rẻ hay đắt, rằng nó sẽ vỡ nếu bị đánh rơi, rằng ta dùng nó để uống nước hay trà đá, v.v. — những hiểu biết thu được từ trải nghiệm trong quá khứ. Hãy đưa chiếc ly cho một người chưa từng thấy nó bao giờ. Tâm trí người ấy chỉ nắm bắt được hình ảnh mà mắt họ thấy, chứ không hơn. Hình ảnh họ có được vẫn chỉ là một hình ảnh thị giác: nó chỉ nằm ở tầng ý thức. Hẳn nhiên, tiềm thức của chúng ta là một kho chứa ký ức.

Dùng gỗ cũ, ta không thể dựng nên một ngôi nhà đẹp. Một công trình đẹp đòi hỏi vật liệu xây dựng tốt.

Nếu muốn có những tư tưởng cao đẹp, trước hết ta cần thay đổi chất liệu tạo nên tâm trí mình, tức tiềm thức, và cố gắng làm cho cách suy nghĩ của mình trở nên cao đẹp. Kẻ nóng tính có một tiềm thức đầy ắp chất liệu khiến hắn nổi giận. Nếu có điều gì không hay xảy ra, chất liệu ấy lập tức trồi lên, đánh bại mọi nỗ lực của ý thức nhằm đè nén hay kiểm soát nó. Nếu một người muốn không nổi giận, người đó

phải thay đổi nội dung trong tiềm thức của mình. Điều này có thể làm được nếu ta tiến hành một cách thông minh và có mục đích.

Trong AIKIDO, chỉ nói "Ồ, tất nhiên! Tôi hiểu rồi" và bằng lòng với một lần chạm mặt ngắn ngủi với các kỹ thuật thì chưa đủ. Việc luyện tập liên tục từng động tác cho đến khi phản ứng đúng trở thành bản năng, ngay cả khi bị tấn công bất ngờ — kết quả của một sự thay đổi triệt để nội dung tiềm thức — chính là đích đến mà người luyện AIKIDO phải hướng tới. Cuối cùng, ta có thể đạt tới mức tiến xa đến đâu tùy theo điều tâm trí mong muốn, mà không vượt ra ngoài những quy tắc mà AIKIDO đặt ra cho ta.

Đó là lý do vì sao AIKIDO đòi hỏi sự luyện tập đặc biệt nghiêm túc.

2. Có thái độ cởi mở, dễ tiếp thu

Muốn thực sự học được bất cứ điều gì, người ta phải học với một thái độ cởi mở, dễ tiếp thu. Điều này càng đúng khi học AIKIDO.

Nếu bạn rót nước vào một chiếc ly đã đầy trà, phần lớn nước sẽ bị

đổ ra ngoài. Nếu bạn rót một ly đầy nước vào một chiếc ly rỗng, toàn bộ nước sẽ vào trong ly. Nếu tâm trí đã đầy ắp những định kiến và tư tưởng nông cạn, tâm trí ấy sẽ không thể tiếp nhận bất kỳ tư tưởng mới nào, cho dù những ý tưởng ấy có cao đẹp đến đâu. Những gì ta vẫn quen áp dụng trong dòng chảy thường nhật nay trở nên xa lạ, cứ như thể một người quen với tốc độ âm thanh bỗng nhiên đối mặt với tốc độ siêu thanh.

Trong AIKIDO, bạn bước từ thế giới của thân thể sang thế giới của tâm trí, từ thế giới của sự hiếu chiến sang thế giới của không kháng cự. Vậy thì hiển nhiên là các quy tắc cũng phải có sự thay đổi.

Vì thế, hãy dọn sạch tâm trí bạn khỏi mọi định kiến mà bạn có thể đã có về AIKIDO, để bạn có thể tiếp nhận các nguyên lý và chấp nhận những chân lý của nó. 3. Những quy tắc trong luyện tập

Những quy tắc được treo trong Dojo (võ đường) tại trụ sở AIKIDO ở Tokyo:

Trong luyện tập, hãy vâng lời

thầy hướng dẫn của bạn, và đừng biến buổi luyện tập thành lúc thử sức một cách vô ích.

AIKIDO là một môn võ mà trong đó một người học cách đối mặt với nhiều đối thủ cùng

2)

một lúc, và do đó đòi hỏi bạn phải rèn luyện và hoàn thiện việc thực hiện từng động tác, để bạn có thể đối phó không chỉ với một đối thủ ngay trước mặt mà còn với cả những đối thủ ở mọi hướng xung quanh.

3) Hãy luyện tập mọi lúc với cảm giác phấn khởi, vui thích.

Những lời dạy của thầy hướng dẫn chỉ là một phần nhỏ trong những gì bạn

4)

sẽ học được. Việc bạn tinh thông từng động tác sẽ gần như hoàn toàn phụ thuộc vào sự luyện tập nghiêm túc của bạn.

5) Việc luyện tập hằng ngày bắt đầu bằng những động tác nhẹ nhàng của thân thể, rồi dần tăng cường độ và sức lực, nhưng không được gắng sức quá mức. Đó là lý do vì sao ngay cả một người lớn tuổi cũng có thể tiếp tục luyện tập mà không hại đến thân thể, lại còn thấy vui thích và có ích, và sẽ đạt được mục đích của việc luyện tập.

6) Mục đích của AIKIDO là rèn luyện cả thân thể lẫn tâm trí và làm cho con người trở nên chân thành. Mọi kỹ thuật của AIKIDO vốn mang tính bí truyền, không được tiết lộ công khai cũng như không được dạy cho những kẻ xấu sẽ dùng chúng vào mục đích tà ác.

Trong số những quy tắc trên, quy tắc cấm tiết lộ các kỹ thuật cho người khác khi không có lý do chính đáng đã được thực thi cho đến Thế chiến thứ hai. Sau chiến tranh, người sáng lập mong muốn giới

thiệu AIKIDO đến toàn thế giới nên đã cho phép biểu diễn công khai các kỹ thuật.

Ngoài sáu quy tắc, học viên còn được nhắc nhở rằng những trường hợp có thể dùng AIKIDO như sau:

1) Khi bản thân gặp nguy hiểm.

Khi thấy người khác gặp nguy hiểm.

2)

3) Tại một cuộc tụ họp đông người, khi một số ít kẻ xấu gây rối và làm phiền hoặc gây nguy hiểm cho công chúng.

Ngay cả trong trường hợp được phép dùng AIKIDO, sự cho phép ấy cũng không tuyệt đối. Trước hết phải bình tĩnh suy nghĩ và cố gắng hết sức để giải quyết mọi việc một cách hoà bình. Chỉ khi những nỗ lực ấy tỏ ra vô ích mới nên dùng đến các kỹ thuật của AIKIDO.

Bất cứ ai đã học được nguyên lý không kháng cự mà vẫn thích đánh nhau thì bị coi là một học viên thất bại.

Tóm lại, trong khi rèn luyện bản thân, hãy tiếp nhận lời thầy một cách nghiêm túc và ngoan ngoãn; học cho thật kỹ những nguyên lý cơ bản; luyện tập vui vẻ và đúng đắn.

Hãy cố gắng xây dựng trong chính mình một nhân cách cao thượng. Hãy rộng lượng. Đừng tìm kiếm sự đề cao bản thân, mà hãy nhớ rằng, như một ngọn nến có thể thắp sáng 10.000 ngọn nến khác, bạn có thể dẫn dắt mọi người khắp thế giới đến một cuộc sống tươi sáng và vui vẻ hơn.

AIKI TAISO (CÁC BÀI TẬP AIKI)

Aiki Taiso không chỉ là bài tập thể chất giúp phối hợp tâm trí và thân thể. Nó không chỉ để luyện hình thức mà còn có thể dùng vào thực dụng, và được gọi là "bài tập" bởi vì các động tác có thể luyện tập một mình, đồng thời những động tác này cũng chính là những động tác được dùng trong các kỹ thuật khác nhau của AIKIDO. Những động

tác được dùng thường xuyên nhất trong luyện tập đã được chuyển thể thành Aiki Taiso.

Trong khi học viên tập luyện, thầy hướng dẫn sẽ thỉnh thoảng kiểm tra sự phối hợp tâm trí và thân thể của họ, và dẫn dắt họ thực hiện các bài tập cho đúng. 1. Nikyo (Nikajo)

Hãy tưởng tượng cánh tay bạn là một đoạn ống nước ngắn, tâm trí bạn là nước, và cổ tay bạn là vòi phun. Nếu muốn phun nước theo ý mình, bạn phải cử động vòi phun một cách tự do. Nếu muốn mở rộng tâm trí qua cánh tay theo bất kỳ hướng nào tùy ý, cổ tay bạn phải mềm dẻo mà vẫn mạnh mẽ. Aiki Taiso số 1, 2 và 3 dùng để luyện cổ tay. Hãy đứng tự nhiên, thả lỏng vai và tập trung tâm trí vào một điểm.

Đến nhịp Một, xoay cổ tay trái của bạn ra ngoài, và dùng tay phải giúp xoay thêm nữa.

Đến nhịp Hai, Ba, Bốn và Năm, lặp lại động tác ấy ở mỗi nhịp. Đếm đến Năm một lần nữa, lần này xoay cổ tay phải và dùng tay trái giúp.

Lúc đầu, bạn có thể thấy khá đau, nhưng khi tiếp tục luyện tập, cổ tay bạn sẽ mềm dẻo và mạnh mẽ hơn, và sẽ không còn đau nữa.

Khi bạn bẻ cổ tay trái, hãy tuôn Ki (khí) qua bàn tay trái như trong

hình 1-A, để cho Ki của bạn không thể bị đẩy ngược trở lại ngay cả khi tay phải đang bẻ cổ tay ấy. Nếu Ki của bạn quay trở lại với bạn như trong hình 1-B, thì việc luyện tập là vô ích. Kỹ thuật Nikyo này thường có thể được dùng để khống chế đối thủ khi hắn túm cổ áo hoặc ngực bạn.



**Hình 1**



2. Kote Gaeshi

Đứng tự nhiên như trong

Nikyo. Đến nhịp Một, bẻ cổ tay trái của bạn vào phía trong và dùng tay phải giúp bẻ nó thêm nữa.

Tay phải không được chỉ bẻ bằng ngón cái.

Nếu ngón cái làm hết mọi việc, thì vai sẽ bị bắt phải gánh quá nhiều. Ngón út và ngón áp út đối lại ngón cái khi nắm cổ tay tại khớp, và một cú ấn xuống bằng cả hai tay một cách tự nhiên

mang lại cho ngón cái sức mạnh lớn hơn và giúp bẻ hết cổ tay trái dễ dàng hơn.

Bài này lúc đầu cũng đau nhưng dần dần làm cổ tay ấy mạnh hơn. Kỹ thuật Kote-Gaeshi được dùng để quật ngã đối thủ. Đếm Hai, Ba, Bốn và Năm như trong bài tập Nikyo.

Lặp lại với cổ tay phải.



3. Thả lỏng

Để cả hai cánh tay buông thõng, hoàn toàn mềm nhũn, và lắc cổ tay cùng các ngón tay thật nhanh.

Nếu dồn sức vào các ngón tay thì sẽ không thể lắc chúng thật nhanh. Hãy để một điểm của bạn làm trung tâm suy nghĩ

và để sự rung động từ cổ tay lan khắp toàn thân bạn, để cho toàn thân có thể thả lỏng. Bài tập này được thực hiện không cần đếm nhịp. Nếu bạn căng thân thể, bạn không thể di chuyển nhanh; nếu bạn thả lỏng bắp thịt, bạn có thể di chuyển nhanh nhưng lại thiếu sức mạnh. Hãy đặt

Ki vào một điểm và thả lỏng phần còn lại của thân thể, bạn sẽ có thể cảm nhận

một nguồn sức mạnh trào dâng từ toàn thân bạn.

Khi cả hai cánh tay buông xuống, và có ai đó nắm lấy một bàn tay bạn rồi đẩy nó lên trên về phía vai bạn, thì cánh tay bạn có cong ở khuỷu không? Vai bạn có

nhô lên không? Nếu một trong hai điều ấy xảy ra, điều đó cho thấy bạn chưa thực sự thả lỏng, rằng Ki của bạn chưa được tập trung vào một điểm. Nếu được như vậy thì chẳng gì có thể làm bạn nao núng. 4. Bài tập chèo thuyền (Rowing Exercise)



Giữ Ki ở một điểm thì khá dễ khi bạn đang đứng thẳng. Nhưng khi bạn di chuyển sang phải hay trái, tới trước hay ra sau, việc ấy trở nên hơi khó. Cần phải tiếp tục luyện tập và rèn luyện bản thân để



13

bạn có thể di chuyển theo bất kỳ hướng nào mà vẫn không đánh mất một điểm.

Trước tiên, bước nửa bước về phía trước bằng chân trái.

I. Đến nhịp Một, đẩy hông về phía trước như thể đẩy một điểm của bạn tới trước theo chiều ngang, đồng thời ấn mạnh hai cánh tay về phía trước trong khi giữ cổ tay cong. Phần thân trên giữ thẳng đứng, không ngả về trước cũng không ngả về sau. Hai cánh tay không hẳn được ấn tới trước mà là được đưa tới trước với cảm giác mở rộng Ki từ hông. Chân

phải nên duỗi thẳng một cách thoải mái về phía sau.

Kiểm tra A. Thầy hướng dẫn giữ bạn lại ở tư thế I, đặt tay lên cổ tay đang cong của bạn và đẩy nó ngược về phía vai bạn. Nếu Ki của bạn đã được mở rộng tới tận cổ tay và một điểm của bạn vẫn không lay chuyển, thầy hướng dẫn sẽ không thể đẩy bạn về phía sau.

Kiểm tra B. Thầy hướng dẫn đẩy hông bạn từ phía sau. Nếu bạn ở đúng tư thế như trong Kiểm tra A, bạn sẽ rất vững mạnh và không dễ bị di chuyển.

II. Đến nhịp Hai, kéo hông lại phía sau, đồng thời kéo cổ tay về phía hông. Đó phải là động tác kéo lùi bằng hông chứ không phải bằng cánh tay. Khi ấy chân phải hơi cong và chân trái duỗi thẳng.

Kiểm tra C. Khi bạn dừng lại, thầy hướng dẫn sẽ đẩy vai bạn từ phía trước. Nếu giữ được một điểm, bạn sẽ không bị lay chuyển. Một, Hai, Một, Hai, khi bạn lặp lại bài tập, rồi sau đó với chân phải phía trước, hãy lặp lại.

Hãy nhớ rằng bài tập này chủ yếu dành cho hông chứ không phải cho cánh tay.

5. Shomen-Uchi Ikkyo (Ikkajo) — Ikkyo (nhất giáo)

Bài tập này rèn luyện cho bạn những động tác cơ bản của Shomen-Uchi Ikkyo, trong đó bạn đánh xuống và quật ngã đối thủ. Bạn phải luyện tập giữ vững một điểm ngay cả khi giơ hai cánh tay lên.

I. Bước nửa bước về phía trước bằng chân trái, và đến nhịp Một, với các ngón tay xoè rộng và sức mạnh đặt ở bìa bàn tay, hãy nâng hai cánh tay lên từ hông. Chuyển động của hông bạn giống như trong Bài tập số 4.

Kiểm tra A. Thầy hướng dẫn đẩy cổ tay bạn ngược về phía mặt bạn. Nếu bạn giữ vững một điểm và tuôn Ki vào cõi vô cùng, bạn sẽ bất động.

Kiểm tra B. Giống như trong Bài tập 4.

II. Đến nhịp Hai, đưa hai cánh tay xuống hông, bàn tay nắm lại thành nắm đấm

Kiểm tra C. Giống như Kiểm tra C của Bài tập số 4.

Bạn luyện tập trước với chân trái phía trước, rồi với chân phải phía trước. Điều này cũng đúng với tất cả các bài tập tiếp theo. Để khỏi phải nhắc lại, xin hiểu rằng những gì làm với bên trái đều phải lặp lại với bên phải.



để khiến chúng chuyển động theo những đường tròn, với sức mạnh của bạn nằm ở vòng ngoài, có thể nói như vậy. Việc kiểm tra của thầy hướng dẫn không làm bạn nao núng. Ngược lại, nếu sức mạnh của bạn nằm ở phía trong hai cánh tay, thì Ki của bạn bị kéo vào trong và tư thế của bạn yếu ớt. Trong Zengo Undo, bạn chỉ được yêu cầu đối mặt với một đối thủ. Nhưng các kỹ thuật của AIKIDO có thể đòi hỏi bạn phải đối phó không chỉ với một mà với nhiều đối thủ cùng lúc. Bạn phải luyện tập để có thể lập tức đối mặt với những đối thủ tấn công từ bất kỳ hướng nào — trước, sau, trái hay phải — luôn giữ vững một điểm và luôn duy trì một tư thế vững mạnh.

Cả Bài tập số 6 và số 7 (Happo Undo) đều nhằm chuẩn bị cho bạn

I. Đứng như ở phần đầu của Bài tập số 5.

## Đến nhịp Một và Hai, lặp lại các

động tác của Bài tập số 5, và với hai nắm đấm ở hông, hãy xoay hông thật nhanh sang phải trên các đầu ngón chân và quay mặt về phía sau. II. Đương nhiên, khi bạn quay mặt về phía sau, chân phải sẽ ở phía trước. Đến nhịp Ba và Bốn, làm động tác giống như ở nhịp Một và Hai. Đến cuối, bạn sẽ lại quay mặt về phía trước như ở I. Trong khi xoay hông, hãy giữ vững một điểm. Khi bạn quay mặt về phía trước, Ki của bạn phải được tuôn về phía trước, và khi bạn quay mặt

Hình 2

về phía sau, Ki của bạn phải đi theo hướng bạn đang quay mặt, chứ không phải theo hướng cũ. Nếu điều này

không được làm đúng, và tâm trí bạn vẫn còn ở hướng cũ, thì không có sự phối hợp giữa tâm trí và thân thể, và việc kiểm tra của thầy hướng dẫn sẽ cho thấy sức mạnh của bạn đã trở nên rất yếu. 7. Happo Undo

Nhịp Một. Làm động tác giống như nhịp Một và Hai của Bài tập số 5 một cách nhanh nhẹn, giữ cổ tay ở hông, quay về phía sau và chờ đến nhịp Hai. Khi

Nhịp Hai. Lặp lại động tác giống như ở nhịp Một; quay về phía sau và tiến lên một chút.

## Hình 4

Hình 3

Nhịp Ba. Lặp lại động tác giống như ở nhịp Một; giữ nguyên chân phải, nhưng bước một bước về phía trái bằng chân trái.

Nhịp Bốn. Lặp lại động tác giống như ở nhịp Một và quay về phía sau.

Nhịp Năm. Lặp lại động tác giống như ở nhịp Một, hướng quay nằm giữa Hai và Bốn.

Nhịp Sáu. Hướng nằm giữa Một và Ba.

Nhịp Bảy. Hướng này nằm giữa Một và Bốn.

Nhịp Tám. Hướng này nằm giữa Hai và Ba.

Hãy để ý rằng những động tác từ Năm đến Tám nằm giữa các hướng từ Một đến Bốn, và bạn sẽ hiểu ra rằng Happo Undo nghĩa là Bài tập tám hướng.

Hãy bắt đầu luyện Happo Undo một cách chậm rãi và chính xác, rồi dần tăng tốc độ. Điều quan trọng nhất là mở rộng toàn bộ tâm trí bạn theo cùng hướng với chuyển động thân thể. Nếu tâm trí bạn bị chậm trễ và tách rời khỏi thân thể, hoặc nếu nó cứ chỉ nghĩ đến bước chân, bạn sẽ không thể di chuyển mượt mà và sức mạnh của bạn sẽ bị suy yếu. Nếu tâm trí bạn đi trước, thân thể bạn sẽ tự nhiên đi theo. 8. Kokyuho Undo (phép điều hoà hơi thở)

Bài tập này tương ứng với kỹ thuật AIKIDO cho thấy cách dẫn dắt đối thủ bằng việc canh đúng thời điểm trong các chuyển động của bạn.





16

17

Tư thế chuẩn bị: chân trái bước nửa bước về phía trước, tay trái duỗi ra, cổ tay cong xuống sao cho các ngón tay chĩa về phía sau, hướng vào thân thể (Ảnh 16).



18



19



21



20

Kiểm tra A. Thầy hướng dẫn đẩy tay mình vào cổ tay đang cong của bạn. Khuỷu tay bạn không được cong, thân thể bạn cũng không được ngả về phía sau.

Kiểm tra B. Khi thầy hướng dẫn đẩy hông bạn từ phía sau, bạn phải giữ nguyên không lay chuyển như trong các bài kiểm tra ở những bài tập trước.

Đến nhịp Một, giữ nguyên cổ tay như vậy nhưng đưa hông bạn lại gần nó (Ảnh 17), sau đó xoay hông sang phải, quay mặt về phía sau và bằng chân phải, bước một bước về phía sau lưng mình như trong Ảnh 18.



Kiểm tra C. Thầy hướng dẫn

nắm cổ tay trái của bạn từ phía sau và kéo nó về phía sau. Nếu bạn tiếp tục giữ vững một điểm và tuôn Ki qua cánh tay, cánh tay trái của bạn sẽ không bị di chuyển.

Nhịp Hai. Buông

tay trái xuống và duỗi tay phải ra phía trước như trong Ảnh 19, bước một bước về phía trước bằng chân phải, đưa hông bạn lại gần cổ tay phải, bước lùi về phía sau bằng chân trái, khi ấy tư thế của bạn như trong Ảnh 20.

Nhịp Một. Lần này sẽ là chân phải phía trước và tay phải duỗi ra (Ảnh 21). Đến nhịp Hai, buông tay phải xuống và duỗi tay trái ra, và cứ tiếp tục như vậy.

Bài tập này được dùng để dẫn dắt đối thủ, không kháng cự lại hắn, khi hắn nắm cổ tay bạn. Như trong Ảnh 22, nếu hắn đẩy cổ tay bạn và bạn xoay hông về phía sau, thì sức mạnh của hắn luôn chảy theo cùng hướng với bạn, nên bạn có thể dẫn sức mạnh của hắn mà không cần kháng cự. Đây là kỹ thuật gọi là Kokyuho, và khi quy luật này được dùng để quật ngã đối thủ, cú quật ngã ấy được gọi là Kokyu Nage. 9-1. Tekubi Kosa Undo

Hãy quay mặt về phía trước và đứng tự nhiên, hai bàn chân cách nhau khoảng hai bộ, vai thả lỏng, hai cánh tay buông lỏng, rũ hết sức lực, cổ tay cong hẳn. Trọng lượng của hai cánh tay dồn xuống mu bàn tay, và bạn sẽ cảm nhận được điều đó ở đó.

Đến nhịp Một, bắt chéo hai bàn tay trước một điểm, giữ cổ tay cong và hai cánh tay thả lỏng (Ảnh 23). Sau đó đưa cả hai cánh tay trở về vị trí ban đầu.

Lặp lại bài tập này năm lần với tay trái ở phía ngoài, rồi năm lần với tay phải ở phía ngoài.

Kiểm tra A. Thầy hướng dẫn sẽ cho bạn dừng lại khi bạn đã bắt chéo hai tay, rồi đẩy mu bàn tay bạn lên về phía vai. Chừng nào bạn còn tập trung vào một điểm, thả lỏng hoàn toàn hai cánh tay và cảm nhận được trọng lượng của chúng trên mu bàn tay, thì thầy hướng dẫn sẽ không thể nâng hai cánh tay bạn lên, cũng không thể đẩy thân thể bạn ngả về phía sau.



23

24

Bài tập này được dùng khi có ai đó nắm cả hai tay bạn. Nếu bạn cố gắng gỡ ra bằng sức mạnh hoặc nắm lấy tay đối thủ, bạn sẽ thấy rất khó khăn nếu hắn là một người mạnh.

Nhưng nếu các chuyển động của bạn đúng với cách thực hiện đúng đắn của bài tập này, bạn

Nói cách khác, nếu bạn cong cổ tay và để Ki của mình chảy vào mu bàn tay, thì Ki của đối thủ sẽ đi theo cùng hướng. Vì bạn di chuyển cùng hướng với đối thủ, bạn di chuyển mượt mà; nhưng nếu bạn dồn sức vào hai cánh tay, sức mạnh sẽ chạm sức mạnh và các chuyển động của bạn sẽ không còn mượt mà nữa. 9-2. Tekubi Joho Kosa Undo

Đứng như trong Tekubi Kosa (Ảnh 24).

Nhịp Một. Thay vì bắt chéo hai tay trước mặt, hãy vung hai tay lên và bắt chéo chúng trước trán. Chỉ đơn thuần nâng hai bàn tay lên, đừng

để suy nghĩ của bạn đi theo chúng. Bạn không được đánh mất một điểm.

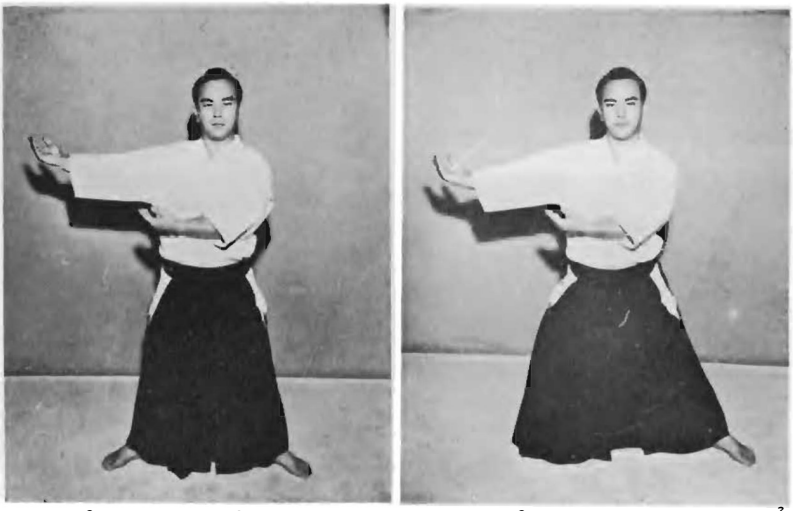
Kiểm tra A. Khi bạn vung hai cánh tay lên, thầy hướng dẫn sẽ đẩy hai bàn tay bạn về phía mặt bạn. Chừng nào bạn còn giữ vững một điểm và tuôn Ki ra, bạn sẽ không bị lay chuyển. 10. Sayu Undo

Đứng thoải mái, hai bàn chân cách nhau

Nhịp Một. Vung hai cánh tay lên về phía bên trái, lòng bàn tay hướng lên trên, mặt bạn luôn hướng về phía trước (Ảnh 25).

Nhịp Hai. Hạ hông xuống bằng cách cong đầu gối trái và duỗi thẳng chân phải. Giữ phần thân trên thẳng đứng (Ảnh 26).

Kiểm tra A. Nếu bạn hạ hông về phía trái, thầy hướng dẫn sẽ đẩy bạn ở hông về phía trái. Hãy giữ phần thân trên thẳng đứng và giữ vững một điểm, thì bạn sẽ không bị



lay chuyển. Nhưng nếu bạn nghiêng thân thể sang trái như trong Ảnh 27, bạn sẽ đánh mất một điểm và sẽ bị di chuyển chỉ với một cú đẩy nhẹ nhất.

Kiểm tra B. Khi bạn đang ở tư thế như trong Ảnh 27, thầy hướng dẫn sẽ đẩy hai cánh tay bạn lên từ phía dưới. Nếu bạn đã dồn sức vào hai cánh tay, thầy sẽ có thể nâng chúng lên dễ dàng; nhưng nếu bạn đã rũ hết sức lực ra khỏi hai cánh tay và bạn có thể cảm nhận được trọng lượng của chúng ở mặt dưới hai cánh tay, thì thầy sẽ không thể nâng chúng lên dễ dàng như vậy.





28



20

Hãy cố gắng có ý thức nghĩ đến mặt dưới hai cánh tay. Nếu tâm trí bạn ở mặt trên hai cánh tay thì chúng có thể bị nâng lên dễ dàng. Nhịp Ba. Làm động tác tương tự về phía bên phải, hoàn thành ở nhịp Bốn (Ảnh 27 và 28). Khi thực hiện bài tập này, bạn phải cảm thấy tự tin rằng mình có thể quật ngã đối thủ bằng những chuyển động của hai cánh tay như ở nhịp Hai và Bốn. Nếu bạn cố quật hắn xuống chỉ bằng hai cánh tay, bạn sẽ thấy khó; nhưng nếu bạn học được cách

dùng chuyển động hông để quật hắn, bạn sẽ thấy dễ dàng. Nếu hai cánh tay và hông bạn có thể bị di chuyển dễ dàng bởi cú đẩy của thầy hướng dẫn, thì bạn không thể mong quật ngã được đối thủ.

11. Ude Furi Undo





30

31

Đứng thoải mái, hai bàn chân cách nhau.

Nhịp Một. Vung hai cánh tay sang trái, tuôn Ki ra ngoài và tạo thành một

rd and making a







vòng tròn bằng các đầu ngón tay (Ảnh 30). Nhịp Hai. Vung chúng sang bên phải theo

cách tương tự (Ảnh 31).

Kiểm tra A. Khi bạn vung hai cánh tay sang trái, thầy hướng dẫn đẩy bạn về phía trái ở hông. Nếu bạn dồn sức vào hai cánh tay hay vai và đánh mất một điểm, thầy

sẽ di chuyển bạn dễ dàng. Nếu bạn giữ vững một điểm và thả lỏng hai cánh tay cùng vai, thầy

sẽ khó di chuyển được bạn.

Nhịp Một và Hai phải được lặp lại vài lần. Sau đó thầy hướng dẫn sẽ đếm Một, Hai, Ba, Bốn. Lần tới khi thầy hô "Một", hãy bước một bước về phía trước bằng chân phải, xoay thân thể sang bên trái và bước lùi về phía sau bằng chân trái, luôn giữ đúng nhịp (Ảnh 32).

Kiểm tra B. Dù thầy hướng dẫn đẩy vai phải của bạn, bạn cũng không được di chuyển.

Đến nhịp Hai, vung cả hai cánh tay sang phải, bước một bước dài về phía trước bằng chân trái, xoay sang bên phải, bước lùi về phía sau bằng chân phải và quay mặt về cùng hướng như ở nhịp Một (Ảnh 33). Lặp lại động tác này vài lần.



34

35

Nếu bạn có thể luôn giữ vững một điểm, chẳng hạn khi nhảy nhót và bước tới hay lùi lại, thì bạn sẽ không tạo ra tiếng động lớn bằng bàn chân mình. Hãy bắt đầu bài tập này một cách chậm rãi, rồi dần tăng nhịp độ.

Những động tác trong bài tập này thường được dùng trong AIKIDO.

Nguyên lý liên quan cũng giống như nguyên lý của một quả địa cầu đang quay. Dù ai có đẩy bạn đi nữa, bạn cũng sẽ không bị di chuyển trái với ý muốn của mình. Một điểm trở thành tâm, hai cánh tay bạn trở thành bán kính, và những vòng tròn mà bạn tạo ra bằng các đầu ngón tay khi thực hiện bài tập này. Nếu bạn kéo Ki vào trong hoặc ngừng tuôn Ki ra, bán kính trở nên lỏng lẻo và bạn không thể tạo được vòng tròn như yêu cầu. 12. Uehiro Tori Undo

Đứng tự nhiên, hai bàn chân cách nhau.

Bài tập này giúp bạn luyện những động tác dùng để quật ngã đối thủ về phía trước khi hắn lén đến từ phía sau và ghì chặt cả hai cánh tay bạn vào hai bên hông.

Đến nhịp Một, duỗi hai cánh tay về phía trước, đồng thời bước một bước về phía trước bằng chân trái. Giữ vững một điểm và tuôn Ki theo hướng các ngón tay qua mặt ngoài hai cánh tay (Ảnh 34).

Kiểm tra A. Thầy hướng dẫn sẽ cố ấn hai cánh tay bạn xuống sát thân thể. Nhưng vì bạn không thể bị quấy nhiễu, thầy sẽ không thể làm được điều đó.

Đến nhịp Hai, cong đầu gối trái; rồi đồng thời, như thể lật tung một vật gì đó qua đầu, hạ tay trái xuống, nâng tay phải lên, đổ phần thân trên về phía trước và duỗi thẳng chân phải (Ảnh 35). Tiếp theo, thẳng người dậy trong khi đưa chân trái trở về vị trí ban đầu và chờ đến nhịp Ba.

Kiểm tra B. Trong khi bạn vẫn còn đang cúi người về phía trước, thầy hướng dẫn sẽ đẩy hông bạn từ phía sau. Sẽ không ổn nếu bạn loạng

choạng bước tới. Nếu bạn nhớ thả lỏng và giữ vững một điểm, bạn sẽ không bị di chuyển.

Đến nhịp Ba và Bốn, lặp lại với chân phải bước về phía trước.

Trong Kiểm tra A, nếu hai cánh tay bạn có thể bị ấn xuống bởi hai cánh tay của thầy hướng dẫn, thì bạn thậm chí sẽ không thể tiến về phía trước. Nếu hai cánh tay bạn không bị ấn xuống, bạn sẽ có thể bước tới và quật ngã đối thủ về phía trước.

Khi bạn quật hắn về phía trước như trong Ảnh 35, đừng đặt thân thể hắn lên hông mình mà hãy để hắn trượt xuống bằng cách nghiêng thân thể bạn về phía trước. Nếu bạn đặt thân thể hắn lên hông mình, bạn sẽ phải chịu trọng lượng của hắn và sẽ nếm trải sự khó khăn khi phải quật ngã một vật nặng. Thay vào đó, bạn dùng hai cánh tay và thân thể mình để tạo thành một kiểu máng trượt cho hắn tuột đi khi bạn quăng hắn và để hắn văng ra ngoài. 13. Uehiro Tekubi Tori Zenshin Undo về phía trước (Ảnh 36).

Kiểm tra A. Thầy hướng dẫn sẽ cố đẩy cánh tay bạn lên trên để kiểm tra bạn.

Đến nhịp Một, bước một bước về phía trước bằng chân trái, đồng thời nâng lên qua mu bàn tay (Ảnh 37).

Khi bạn nâng hai cánh tay lên, các ngón tay bạn chĩa về phía mặt bạn (Ảnh 38).

Xoay cổ tay bạn sao cho các ngón tay chĩa về phía trước, rồi chờ đến nhịp Hai.

Kiểm tra B. Thầy hướng dẫn sẽ cố đẩy hai bàn tay bạn thẳng xuống. Nếu bạn giữ vững một điểm, thầy sẽ không thể đẩy chúng xuống được.



*37 36 khó khăn khi làm điều này. Nhưng nếu bạn dùng sức ở hai cánh tay, ông ấy sẽ thấy rất dễ để đẩy hai tay bạn xuống.*




Đếm Hai. Tiếp tục đà từ đếm Một, gập người về phía trước và hạ hai tay xuống đủ sâu, rồi trở về tư thế đứng, chờ đến đếm Ba (Ảnh 39).

Đếm Ba và Bốn. Thực hiện động tác giống như ở đếm Một và Hai nhưng bước ra bằng chân phải.

Bài kiểm tra C. Khi bạn gập người về phía trước, thầy sẽ đẩy bạn tới trước bằng hông. Nếu bạn giữ được một điểm, thả lỏng hai cánh tay thay vì dùng sức, và phát ra Ki, thầy sẽ không thể đẩy bạn đi dễ dàng như vậy.

Các động tác trong bài tập này giống như những động tác dùng để dẫn hai tay đối phương và Ki của anh ta lên trên, rồi quật anh ta xuống khi anh ta nắm cổ tay bạn từ phía sau.

Nếu bạn làm bài tập này đúng cách, bạn sẽ biết cách dẫn hai tay đối phương. Nếu bạn chống lại sức mạnh của anh ta, bạn thậm chí sẽ không thể nhúc nhích nổi hai tay mình. 14. Ushiro Tekubi Tori Kotai Undo

Đứng tự nhiên, hai chân dang ra.

Đếm Một. Nâng hai tay lên như ở Bài tập 13 và lùi nửa bước bằng chân trái. Lúc này, trọng lượng cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái và bạn phải giữ một tư thế vững vàng.

Đến đếm Hai, lùi một bước dài bằng chân phải, hạ hai tay xuống về phía trước, rồi trở về tư thế đứng.

Đếm Ba và Bốn. Thực hiện động tác giống như ở đếm Một và Hai, nhưng bước ra trước bằng chân phải.

Bài kiểm tra A. Khi bạn lùi bước, thầy sẽ đẩy hai tay bạn về phía thân người. Ki phải được phát ra liên tục từ hai bàn tay, vì khi lùi người ta có xu hướng thu Ki vào trong. Chừng nào bạn còn giữ được một điểm và phát ra Ki, bạn sẽ không bị xô lệch.

Bài tập này luyện các động tác để tự vệ khi có người nắm cả hai cổ tay bạn từ phía sau. Sau khi bạn lùi bước, có nhiều đòn có thể dùng để quật anh ta. Nếu thay vì cổ tay mà đối phương nắm vai bạn, cũng có thể dùng động tác tương tự. 15. Koho Tento (Koho Ukemi) Undo

Ngồi xuống sàn. Đặt chân trái hơi về phía trước và gập đầu gối phải (Ảnh 40).

Đếm Một. Không thay đổi tư thế, lộn người ra sau như một quả bóng (Ảnh 41).

Đếm Hai. Lộn trở lại vị trí xuất phát.

Bài kiểm tra A. Ngay lúc bạn trở về vị trí xuất phát, thầy ra lệnh cho bạn dừng lại tại đó và đẩy vai bạn ra sau bằng hai tay. Nếu bạn mất một điểm, bạn sẽ không thể trụ vững.



một điểm và phát ra Ki về phía trước, bạn sẽ ở nguyên tại vị trí xuất phát, không hề lay chuyển

Bạn phải tiếp tục phát ra Ki khi bạn tới vị trí thứ ba. Nhiều học viên có khuynh hướng chỉ để thân mình tiến tới vị trí thứ ba trong khi tâm trí họ vẫn ở lại vị trí thứ hai.

Tâm điều khiển thân. Tâm bạn đi trước và thân bạn theo sau.

Nếu dùng tâm đúng cách, bạn sẽ

không bị xô lệch dù chỉ một lần trong những bài kiểm tra này, nhưng nếu dùng tâm sai cách và để nó ở lại phía sau, bạn sẽ thấy mình ngã xuống chỉ vì cú đẩy nhẹ của thầy, bất kể bạn mạnh đến đâu hay bạn

luyện tập nhiều thế nào. Bạn phải hiểu tâm mình vận hành ra sao.

Sau khi bạn đã luyện đếm Một và Hai nhiều lần, thầy sẽ ra lệnh cho bạn đứng lên.

Giờ đến đếm Một, bạn ngã xuống sàn, hông trước, để bạn ngã như một quả bóng lăn.

Đến đếm Hai, bạn đứng dậy lần nữa.

Bài kiểm tra B. Khi bạn đứng lên, thầy giữ bạn xuống bằng một tay trên vai; nếu tâm bạn dừng lại ở điểm mà tay thầy chạm vào, bạn sẽ không thể đứng dậy mà lại gục xuống sàn.




Nếu bạn tiếp tục hướng tâm ra phía trước một cách mạnh mẽ, bạn sẽ có thể đứng dậy bất chấp sự cản trở. Trong luyện tập AIKIDO, rất thường khi bạn sẽ gục hoặc ngã xuống sàn như trong bài tập này. Vì thế hãy luyện ngã sao cho êm, không để đầu hay hông đập thẳng xuống thảm. Khi ngã, đừng đập tay xuống thảm để làm giảm chấn động. Nếu bạn ở trên thảm, bạn sẽ không bị thương, nhưng nếu bạn buộc phải tự vệ trên vỉa hè bê tông thì sao? Nếu bạn bị quật quá mạnh, hãy



42

**Lăn một vòng theo đà quật và**

đứng ngay dậy bằng chân. Khi

bạn sắp ngã hoặc bị quật, hãy làm cho mình tròn trịa, không có góc cạnh nào. Nếu bạn có góc cạnh, đó chính là chỗ bạn sẽ bị đánh trúng, nhưng nếu bạn không có góc cạnh, sẽ không có chỗ nào để bị đánh trúng.

Nếu trong bất kỳ bài kiểm tra nào, một cú đẩy nhẹ cũng đủ khiến bạn ngã, thì có điều gì đó không ổn.

Ki của bạn phải mạnh đến mức khi bạn đứng dậy, người đẩy bạn bị hất văng bởi sức mạnh của bạn.

16. Zenpo Kaiten (Zenpo Ukemi) Undo

Như trong Ảnh 42, vào tư thế ngồi xổm với chân trái đưa về trước, mu bàn tay trái đặt trên thảm trước chân trái, và hông hạ thấp. Gập



đầu xuống. Duỗi thẳng cánh tay phải qua đầu như để che chở cho đầu, cổ tay gập hẳn. Rồi đặt đầu và bàn tay phải vào nhau giữa bàn tay trái và bàn chân trái, lăn người về phía trước, đồng thời nhẹ nhàng đẩy hông tới trước. Gập đầu thật sâu, ghi nhớ lời khuyên hãy làm cho thân mình tròn trịa (Ảnh 43). Sau khi lộn nhào như vậy một lần, đừng dừng lại mà tiếp tục lăn hết vòng này đến vòng khác theo đà (Ảnh 44 và 45), tạo thành một vòng tròn quanh phòng. Lúc đầu, bạn sẽ thấy chóng mặt, nhưng khi bạn trở nên

43

quen với bài tập, cảm giác đó sẽ

qua đi. Khi lăn, hãy luôn che chở đầu bằng hai cánh tay để đầu bạn không đập

xuống thảm.

Khi Ukemi của AIKIDO được thực hiện đúng, bạn sẽ tròn như một quả bóng lăn,

thậm chí không gây ra tiếng động nào khi lăn. Khi bạn bị quật xuống quá mạnh, hãy dùng đà đó để đứng dậy nhanh chóng. Nếu khi bị quật nghiêng người, bạn cố làm giảm chấn động khi thân đập xuống thảm bằng cách đập tay xuống thảm, bạn sẽ chặn đứng đà chuyển động và làm hại cơ thể mình. Nếu nền là bê tông và



không phải một tấm thảm đàn hồi, thì cách tự vệ bằng Ukemi sẽ trở nên bất khả thi. Hãy luyện cho đến khi bạn thật sự quen với Ukemi. Đến giờ, bạn đã thực hiện những gì có thể gọi là các bài tập "chiều ngang". Giờ bạn đến với Ukemi, một bài tập bạn phải luyện cho đến khi thành thạo đến mức có thể thực hiện nó một cách nhẹ nhõm như một bài tập "chiều dọc". Aikido không phải là một môn thể thao mà là một võ thuật. Nếu bạn phạm sai lầm và ngã, hãy giữ bình tĩnh và

phải có thể đứng dậy ngay lập tức. Nếu bạn bị quật trong một trận thực chiến mà nghĩ rằng mình đã bại, thì bạn thật sự đã bại. Nếu bạn không nghĩ vậy và đứng dậy ngay, giữ

tâm trí bình tĩnh, thì bạn không bị đánh bại.

chỉ là đang thực hiện động tác chiều dọc của bài tập mình. Tôi đã chia các bài tập Aikido thành mười sáu phần và giải thích chúng, nhưng

44



đó chưa phải là toàn bộ các động tác của Aikido. Thật ra, có hàng nghìn đòn trong Aikido và chúng ta có thể rút ra một bài tập từ mỗi đòn

Ngoài

mười sáu bài ấy, còn có một số bài khác mà hai người có thể cùng luyện.

Vì lợi ích của người mới học, tôi đã nêu ở những trang

trước chỉ những động tác tiêu biểu, cơ bản nhất, những động tác được dùng thường xuyên nhất trong luyện tập Aikido.

Dù một học viên đã luyện Aikido lâu năm, nếu anh ta luyện mà không hiểu

45

rõ các nguyên lý, thì

anh ta phải luyện những bài tập này và khiêm nhường chịu đựng các bài kiểm tra để biết mình có đang luyện đúng hay không.

Bạn không thể tự mình luyện những đòn thật sự của Aikido, nhưng những bài tập này được thiết kế để luyện một mình, và sẽ giúp bạn tiến bộ và thêm sức mạnh nếu bạn luyện tập nghiêm túc. Người lớn tuổi hoặc người yếu về thể chất chỉ nên bắt đầu với những bài tập này để khỏi phải gắng sức bằng cách quật người khác hay bị quật. Dần dần, tâm và thân sẽ trở nên mạnh mẽ, và họ sẽ có thể luyện mọi loại đòn Aikido với nhiều ích lợi cho bản thân.

Nếu có những đòn bạn xem ra không thể nắm vững, có thể bạn đang có vài quan niệm sai lệch về chúng. Khi đó, nên luyện những bài tập liên quan đến các đòn ấy, cố suy luận ra các nguyên lý mà chúng dựa trên, và tìm cách dùng tâm và thân cho đúng. Bạn sẽ có thể phát hiện mình đang làm sai chỗ nào và tự sửa mình.

Nếu bạn muốn tiến bộ nhanh hơn người khác, hãy tự luyện những bài tập này cần mẫn hơn người khác, và thay đổi nội dung tiềm thức của mình để có thể dùng các đòn ấy đúng cách mà không cần suy nghĩ có ý thức.

# GIẢI THÍCH CÁC ĐÒN THẬT SỰ CỦA AIKIDO

1. Năm mươi đòn

Có hàng nghìn loại đòn trong Aikido và không thể nào kể ra hết ở đây.

Vì sao lại nhiều đến vậy? Nếu bạn bị một người tấn công, hay bị hai người trở lên tấn công, mỗi trường hợp đều có một đòn tự vệ khác nhau thích hợp với kiểu tấn công đó. Việc đối phương có vũ khí hay không, và việc chính bạn có vũ khí hay không, đương nhiên cũng tạo nên khác biệt về những đòn bạn có thể áp dụng. Khi đối phương nắm tay hay vai bạn, đánh vào mặt hoặc bên mặt bạn, hay đấm vào ngực bạn, mỗi tình huống đòi hỏi một chiến thuật tự vệ khác nhau. Việc bạn bị tấn công từ phía trước hay từ phía sau cũng đòi hỏi phải áp dụng những đòn khác nhau.

Có nhiều cách tấn công bạn, và để đối phó với chúng, mỗi cách tấn công như vậy lại có hơn mười đòn tự vệ.

Trong luyện tập hằng ngày, trước hết bạn phải học cách di chuyển thân mình cho đúng. Sau khi đã hiểu những động tác này, trong một cuộc đối đầu thực tế, nếu bạn có cây gậy, bạn phải biết dùng nó; nếu bạn có thanh kiếm, bạn phải có khả năng sử dụng nó. Bất cứ thứ gì nằm trong tầm tay đều có thể dùng làm vũ khí, tận dụng những điểm mạnh của nó. Đó chính là AIKIDO.

Trong thể thao, có nhiều quy tắc và luật lệ quy định những chỗ trên cơ thể không được đánh vào, những thế khóa bị cấm, những cách thức như đá hay móc mắt không được phép, v.v... Do những thỏa thuận như vậy, số đòn bạn cần học bị giới hạn.

Nhưng trong một trận ẩu đả thực sự, dù đối phương tấn công bạn theo bất cứ cách nào họ muốn, bạn cũng không thể phàn nàn mà phải đương đầu với mọi đòn tấn công. Không có thế khóa nào bị cấm. Thế thì bạn có thể hiểu vì sao Aikido có đến hàng nghìn loại đòn.

Tất nhiên, bạn không cần học hết tất cả. Chỉ cần bạn luyện những đòn cơ bản của Aikido và học cách phối hợp tâm và thân cho đúng là đủ. Bạn có thể tự mình áp dụng chúng vào nhiều đòn khác.

Tôi đã chọn ra năm mươi đòn được dùng thường xuyên nhất trong luyện tập hằng ngày và sẽ giải thích chúng một cách chi tiết.

Điều quan trọng là bạn phải luyện thật kỹ từng đòn một và học cách làm đúng. Nếu bạn chỉ hiểu chúng ở mức ý thức, chúng sẽ không giúp gì cho bạn trong thực chiến. Bạn phải luyện đi luyện lại, hết lần này đến lần khác, cho đến khi có thể dùng chúng mà không cần suy nghĩ có ý thức.

Nếu bạn học năm mươi đòn này đủ kỹ, bạn có thể học thêm ba trăm hay năm trăm đòn nữa bằng cách kết hợp năm mươi đòn ấy.

Tuy nhiên, học được nhiều đòn không quan trọng bằng hiểu được các nguyên lý nằm dưới mỗi đòn. Ngay từ bây giờ, hãy quyết tâm gắng sức thật sự để làm được điều đó trước tiên.

Các phương thức tấn công của đối phương

Các đòn được áp dụng Biến thể Ikkyo

Katate-Tori

Irimi

Nikyo

Tenkan

Kata-Tori

Sankyo

Yokomen-Uchi

Shiho-Nage

Shomen-Uchi

Kote-Gaeshi

Mune-Tsuki

Kokyu-Nage

Katate-Tori Ryote-Mochi

Kaiten-Nage

Ushiro Tekubi-Tori

Ushiro Hiji-Tori

Ushiro Kata-Tori

Ushiro Kubi-Shime

Ushiro-Tori

Ushiro Katate-Tori Kubi-Shime

Cột bên trái ghi tên các phương thức tấn công của đối phương, cột giữa ghi các đòn hay kỹ thuật được áp dụng để đối phó với những đòn tấn công ấy. Mỗi đòn trong số này có thể được áp dụng theo hai cách: Irimi hoặc Tenkan.

Hai biến thể này sẽ được giải thích trong chương sau.

No.

Tenkan

1. Katate-Tori Kokyu-Ho

No. 2. Katate-Tori Kokyu-Ho Irimi

No. 3. Katate-Tori Kokyu-Nage (phía đối diện)

No. 4. Katate-Tori Kote-Gaeshi (phía đối diện)

No. 5. Kokyu-Dosa

Katate-Tori Kokyu-Nage

No. 6.

No. 7. Katate-Tori Kote-Gaeshi

No. 8. Katate-Tori Kokyu-Nage Irimi (Ten-Chi)

No. 9. Katate-Tori Kokyu-Nage Tenkan

## No. 10. Katate-Tori Kokyu-Nage Tenkan (Katate-Tori Kaiten-Nage)

No. 11. Kata-Tori Ikkyo Irimi

No. 12. Kata-Tori Ikkyo Tenkan

No. 13. Kata-Tori Nikyo Irimi

No. 14. Kata-Tori Nikyo Tenkan

No. 15. Kata-Tori Kokyu-Nage Irimi

No. 16. Kata-Tori Kokyu-Nage Tenkan

No. 17. Yokomen-Uchi Shiho-Nage

No. 18. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Tenkan (A)

No. 19. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Tenkan (B)

Tenkan (C)

No. 20. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage

No. 21. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Irimi (A)

No. 22. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Irimi (B)

Shomen-Uchi Kokyu-Nage

No. 23.

Irimi

No. 24. Shomen-Uchi Kote-Gaeshi

No. 25. Shomen-Uchi Ikkyo Irimi

No. 26. Shomen-Uchi Ikkyo Tenkan

No. 27. Shomen-Uchi Nikyo Irimi

Shomen-Uchi Nikyo

No. 28.

Tenkan

No. 29. Shomen-Uchi Sankyo Irimi

No. 30. Shomen-Uchi Sankyo Tenkan

No. 31. Mune-Tsuki Kote-Gaeshi

No. 32. Mune-Tsuki Kaiten-Nage

No. 33. Mune-Tsuki Nikyo Hantai Tenkan

Hantai Tenkan

No. 34. Mune-Tsuki Kote-Gaeshi

No. 35. Katate-Tori Ryote-Mochi Kokyu-Nage Irimi

Katate-Tori Ryote-Mochi Kokyu-Nage

Tenkan (A)

No. 36.

No. 37. Katate-Tori Ryote-Mochi Kokyu-Nage Tenkan (B)

No. 38. Katate-Tori Ryote-Mochi Kote-Gaeshi

Katate-Tori Ryote-Mochi Nikyo (1) (2)

No. 39.

No. 40. Ushiro Tekubi-Tori Ikkyo

No. 41. Ushiro Tekubi-Tori Kote-Gaeshi

No. 42. Ushiro Tekubi-Tori Sankyo

No. 43. Ushiro Tekubi-Tori Kote-Gaeshi Tenkan

No. 44. Ushiro Hiji-Tori Kote-Gaeshi

No. 45. Ushiro Kata-Tori Kote-Gaeshi

No. 46. Ushiro Kata-Tori Kokyu-Nage Tenkan (1) Ago-tsukiage (2)

Ushiro Kubi-Shime Kokyu-Nage

No. 47.

No. 48. Ushiro-Tori Kokyu-Nage

No. 49. Ushiro Katate-Tori Kubi-Shime Sankyo

No. 50. Ushiro Katate-Tori Kubi-Shime Sankyo

2. Những từ được dùng thường xuyên nhất trong AIKIDO

A. Ki

Từ được dùng thường xuyên nhất trong AIKIDO là Ki. Ki là một từ rất tiện lợi vì nó vừa có một nghĩa sâu xa gắn với tự nhiên, vừa có một nghĩa nhẹ nhàng được dùng trong đời sống hằng ngày. Rất khó định nghĩa Ki, và càng khó dịch nó sang tiếng Anh. Vì vậy, từ Ki sẽ được dùng trong phần giải thích về Aikido.

Trong tư tưởng phương Đông, người ta nói rằng thuở ban đầu là hỗn mang. Bụi của hỗn mang dần lắng lại để tạo thành mặt trời, trái đất, mặt trăng và các ngôi sao. Trên trái đất, các nguyên tố kết hợp lại thành khoáng vật, đời sống động vật và thực vật. Chúng ta gọi tình trạng hỗn mang trước khi vũ trụ thành hình là Ki. Vì thế, chúng ta nói rằng mọi vật đều sinh ra từ Ki.

Bản thân Ki không có khởi đầu cũng không có kết thúc, không tăng cũng không giảm. Dù hình dạng của nó bị thay đổi, bản thân Ki không bao giờ thay đổi. Chúng ta có thể thấy quanh mình nhiều thứ, tất cả đều được làm ra từ Ki, và khi chúng mất hình dạng, các nguyên tố của chúng lại trở về với Ki. Tùy theo điều bạn tin, bạn gọi nó là Thượng đế, hay Phật, hay Akua, hay một cái tên nào khác.

Aikido là con đường hợp nhất với sức mạnh vũ trụ, tức Ki.

Đó là nghĩa sâu xa của Ki.

Nghĩa nhẹ nhàng của Ki được dùng trong đời sống hằng ngày là gì? Một cảm giác tốt, một cảm giác xấu, một cảm giác phấn chấn, sự nhút nhát, sức sống, lòng can đảm, tính thích thu mình, v.v... — đó là những từ ngữ dùng trong đời sống hằng ngày. Trong mỗi từ hay cụm từ, người Nhật dùng Ki như một phần không thể tách rời. Lý do là con người được tạo ra từ Ki của vũ trụ. Khi còn nhận được Ki, người ta còn sống. Tước đi Ki của họ, họ chết; họ mất đi hình hài con người. Chừng nào thân họ còn đầy ắp Ki và Ki tuôn ra dồi dào, họ còn sung sức và tràn đầy can đảm. Ngược lại, khi thân họ đã cạn Ki, họ yếu ớt, nhút nhát và thu mình.

Trong luyện tập Aikido, chúng ta cố gắng hết sức để học cách làm cho thân mình đầy ắp Ki và dùng nó một cách mạnh mẽ. Vì thế, chúng ta phải hiểu rõ nghĩa sâu xa của Ki.

(1) Ki Wo Neru — rèn luyện Ki của bạn

Ý nghĩa của việc rèn luyện Ki là bạn tin rằng thân mình đầy ắp Ki của vũ trụ, nên bạn giữ một điểm, biến nó thành trung tâm của thân mình và phát ra Ki từ toàn thân. Bạn phải rèn luyện điều đó trong mọi

động tác của

các đòn Aikido.

(2) Ki Wo Totonoeru — chuẩn bị Ki của bạn

Bạn giữ tâm mình ở một điểm, để hơi thở êm dịu và giữ mình bình tĩnh, sẵn sàng di chuyển nhanh bất cứ lúc nào.

(3) Ki Wo Dasu — phát ra Ki

Giống như cánh tay bất khả gập, nếu bạn nghĩ rằng sức mạnh của mình đang tuôn ra qua

cánh tay mình, nó trở nên rất mạnh và khó gập lại. Cách dùng tâm như vậy được gọi là phát ra Ki.

Nếu bạn tin rằng Ki của mình đang tuôn ra, thì Ki của bạn thật sự tuôn ra. Ví dụ, khi bạn đang đi và có người đẩy vào vai bạn. Họ sẽ cố

đẩy bạn ngược lại hoặc quật bạn xuống. Nếu bạn phát ra Ki và tâm bạn ở phía trước thân mình, anh ta sẽ không thể đẩy bạn ngược lại, mà thay vào đó chính anh ta sẽ bị đẩy ngược bởi cú va chạm.

Giả sử có dòng nước trong tuôn ra từ một mạch nước giữa một con suối đục. Chừng nào nước trong còn tuôn ra, nước đục không thể lọt vào mạch nước. Nhưng nếu

mạch nước

ngừng chảy dù chỉ một khoảnh khắc, nước đục sẽ lọt vào ngay lập tức.

Ki giống như nước mạch này. Chừng nào Ki của bạn còn được phát ra, Ki của đối phương không thể chạm tới bạn. Ngừng phát Ki hoặc thu Ki vào trong, thì sức mạnh của đối phương sẽ lập tức áp vào bạn.

Nếu muốn đạt được sự hiểu biết chân thật, bạn phải siêng năng luyện tập nghệ thuật phát ra một dòng Ki liên tục. Nắm vững được điều này, bạn sẽ có thể chỉ nhìn vào hình dáng và tư thế mà biết đối phương có phát ra Ki hay không.

Sức mạnh không hướng vào bạn thì không có gì phải lo, dù nó có mạnh đến đâu. Nếu muốn hiểu được sự bất kháng hay bất xâm, nguyên lý cốt yếu của Aikido, trước hết bạn phải luyện tập việc phát ra Ki.

Lý lẽ đằng sau sự bất kháng không phải là chạy trốn sức mạnh của đối phương, mà là điều khiển thế nào để Ki của anh ta không chạm vào bạn; khiến anh ta mất đi tinh thần hung hãn. Nếu để anh ta giữ mãi ý muốn tấn công, có thể có ngày bạn sẽ bị anh ta đánh bại. Thắng lợi thật sự đến khi bạn xoá bỏ khỏi tâm trí anh ta ý muốn tấn công ấy.

(4) Ki No Nagare — dòng chảy của Ki

Mỗi khi bạn liên tục phát ra Ki và vung tay, bạn vẽ nên một vòng tròn hay một đường giống như một dòng nước chảy liên tục. Dòng như vậy được gọi là “dòng chảy của Ki”.

Nếu bạn đặt một điểm trên mặt đất và dùng một đoạn dây làm bán kính, bạn có thể vẽ một vòng tròn. Tất nhiên, dây phải được căng, nếu không vòng tròn sẽ không hoàn hảo. Nếu bạn liên tục phát ra Ki và giữ một điểm, hai tay bạn sẽ tự nhiên di chuyển theo vòng tròn. Nếu Ki của bạn phát ra rời rạc, hình dáng của bạn trở nên lởm chởm và bạn mất sức mạnh. Rồi khi bạn di chuyển thân mình, và di chuyển cả một điểm của mình, hai tay bạn tạo ra những vòng tròn và vòng xoay lệch tâm. Như hình 5-a, b, và c, dòng chảy của bạn có thể mang nhiều hình dạng, và bạn có thể cuốn đối phương vào dòng Ki mạnh mẽ của mình rồi quật anh ta xuống.

Hình 5

(5) Ki Wo Kiru — cắt Ki

Cắt Ki nghĩa là cắt đứt dòng chảy của Ki. Nếu

tâm bạn trở nên đông cứng hoặc bạn thu Ki vào trong dù chỉ một khoảnh khắc, dòng Ki của bạn bị cắt đứt và sức mạnh của nó cũng bị cắt đứt theo.

Ví như, một khi bạn bắt đầu đẩy một chiếc xe, đà sẽ giữ cho nó chạy mà không

Nếu bạn tiếp tục dòng Ki và không cắt đứt nó, bạn có thể dẫn đối phương bằng cách đưa anh ta vào dòng Ki của mình và để sức mạnh của anh ta quay ngược lại chính anh ta, nhờ đó việc quật anh ta xuống sẽ khá dễ dàng.

Khi bạn cắt Ki mình vào bất cứ lúc nào, Ki của anh ta sẽ lập tức áp vào bạn và bạn sẽ không thể di chuyển anh ta. Bạn phải luôn luyện tập để không cắt Ki mình mà tiếp tục phát nó ra.

(6) Ki Ga Nukeru — mất Ki

Mất Ki nghĩa là bạn đã quên một điểm của mình và không còn ở trong trạng thái có thể phát ra Ki. Khi bạn chán nản hay mệt mỏi vì công việc, hãy coi nguyên nhân là do mất Ki.

Bạn sẽ không bao giờ thành công trong bất cứ việc gì nếu mất Ki. Đặc biệt, vì Aikido là sự rèn luyện Ki, tốt hơn hết là ngừng luyện nếu bạn luyện mà không có Ki, vì điều đó sẽ khiến bạn hình thành những thói quen xấu. Bạn phải luôn đặt Ki vào việc luyện tập của mình.

B. Kokyu

Những từ Kokyu Ho và Kokyu Nage được dùng rất thường xuyên trong Aikido. Có nhiều loại đòn, đặc biệt trong Kokyu Nage, với vô số động tác và biến thể của chúng cho mỗi đòn Kokyu Nage.

Nói đơn giản, Kokyu là sự chuyển động của Ki bạn, hay sự chuyển động của thân bạn theo sau Ki.

Nếu Kokyu của bạn không tốt, bạn không thể di chuyển và quật đối phương cho đúng. Ở những môn võ khác, tức các môn võ thuật, người ta dùng cụm từ “sức mạnh lớn”, nhưng trong Aikido, chúng ta nói Kokyu mạnh, bởi vì các đòn của Aikido không chỉ liên quan đến chuyện thể chất mà còn đến Ki. Kokyu Ho là cách dẫn dắt người khác bằng Kokyu, và Kokyu Nage là đòn quật người khác bằng Kokyu.

C. Hanmi

Hãy luôn đối diện với đối phương trong tư thế Hanmi. Nếu bạn đứng trước anh ta mà khép hai chân lại, tâm bạn sẽ bị cố định ở đó và bạn sẽ khó di chuyển khi anh ta tấn công. Đứng với chân trái đưa lên nửa bước gọi là Tả Hanmi, và với chân phải đưa lên nửa bước, Hữu Hanmi.

Tư thế này giữ cho bạn vững ở phía sau, đồng thời bạn có thể di chuyển nhanh nhẹn theo ý muốn bằng cả hai chân, mỗi chân phối hợp nhịp nhàng với chân kia. Với tư thế này, bạn không đặt trọng tâm cơ thể lên một chân duy nhất mà lên một điểm của mình, và bạn phải đứng như thể bằng tâm chứ không phải bằng đôi chân, để có thể tự vệ trước bất kỳ đòn tấn công nào của đối phương.

D. Ma-Ai

Trong một trận thực chiến, khoảng cách giữa bạn và đối phương rất quan trọng. Nếu bạn áp sát quá gần, bạn không thể xoay trở để

tránh một đòn tấn công bất ngờ. Ngược lại, nếu bạn giữ mình quá xa anh ta, bạn sẽ khó sử dụng được các đòn

để đối phó anh ta. Bạn phải giữ một khoảng cách thích hợp, không quá gần cũng không quá xa

anh ta. Giữ khoảng cách thích hợp giữa bạn và đối phương được gọi là lấy Ma-ai.

Nếu bạn luôn phát ra Ki, bạn sẽ tự nhiên hiểu được cách lấy Ma-ai tùy theo chiều cao của thân mình. Nếu bạn thu Ki vào trong, bạn sẽ mất Ma-ai. Chính vì quên lấy Ma-ai mà có người, có thể nói, sẽ thò cổ ra và bị đập văng cái đầu.

Khoảng cách mà từ đó đối phương phải tiến một bước để tấn công bạn và từ đó bạn phải tiến một bước để tấn công anh ta thường được coi là Ma-ai tốt.

Khi bạn ở gần hơn Ma-ai này, hẳn bạn đã phải đang khống chế anh ta rồi. E. Orenai Te — Cánh tay bất khả gập

Được gọi là Cánh tay bất khả gập khi bạn phát Ki qua nó và nó khó bị gập lại dù bạn không dùng chút sức nào.

Không ai có thể dùng sức ở cánh tay mình liên tục. Nếu bạn chỉ mạnh khi dùng sức, thì khi có việc gì đó bất ngờ xảy đến với bạn, sức đó sẽ vô dụng.

Luôn thả lỏng ở mọi lúc mà vẫn mạnh vào bất cứ lúc nào bạn muốn. Cánh tay bất khả gập không phụ thuộc vào góc của cánh tay. Nếu bạn tiếp tục phát ra Ki, cánh tay bạn luôn bất khả gập. F. Fudo No Shisei — Tư thế bất động: tư thế mà trong đó bạn giữ tâm mình ở một điểm, thả lỏng phần còn lại của thân và làm cho nó đầy ắp Ki. Nó có nghĩa là tư thế mà trong đó tâm bạn không bị bất cứ điều gì quấy nhiễu, và thân bạn cũng không bị lay chuyển. Khi bạn vận động thân và tâm cùng nhau như một: đó là sự phối hợp. G. Irimi

Khi sức mạnh của đối phương đang hướng về phía bạn và sức mạnh của bạn chống lại nó, sẽ có một cuộc đụng độ trực diện và kẻ mạnh

hơn sẽ thắng. Irimi là cách tiến về phía đối phương, không đón anh ta bằng sự kháng cự mà dẫn dắt sức mạnh của anh ta theo ý mình. Để hiểu Irimi, bạn phải giữ một điểm và Cánh tay bất khả gập, nếu không bạn không thể làm cho Irimi phát huy tác dụng. Irimi là nghệ thuật đặc biệt chỉ có trong Aikido.

Nó cho phép bạn thể hiện trực tiếp nguyên lý của nghệ thuật bất kháng, để sức mạnh của đối phương quay trở lại chính anh ta dù anh ta có mạnh đến đâu. H. Tenkan

Tenkan là cách dẫn dắt sức mạnh của đối phương mà không chặn nó lại, bằng việc xoay thân mình khi sức mạnh của anh ta đang hướng về bạn. Trong Irimi, đôi khi bạn phải di chuyển theo một đường thẳng mạnh mẽ, nhưng trong Tenkan, bạn phải luôn di chuyển theo một chuyển động tròn hay vòng xoay mạnh mẽ. Bạn có thể hút sức mạnh của đối phương vào động tác Tenkan của mình và để sức mạnh ấy tự tiêu tan, nhờ đó sau đó bạn có thể dẫn anh ta ngã xuống.

Hầu như tất cả các đòn của Aikido đều được dùng theo cả Irimi lẫn Tenkan.

I. Nage

Nage là người bị đối phương tấn công và quật anh ta xuống.

J. Uke

Uke là người tấn công người kia và bị người đó quật xuống.

# GIẢI THÍCH CÁC ĐÒN KỸ THUẬT

No. 1. Katate-Tori Kokyu-Ho Tenkan





47



Nage: Đối diện với Uke, Nage đứng ở tư thế Tả Hanmi, duỗi cánh tay trái với cổ tay gập xuống, các ngón tay hướng về phía mình, và mu bàn tay hướng về phía Uke, rồi để Uke nắm lấy cổ tay mình. Tư thế này giống như ở Bài tập số 8. Uke: Đứng ở tư thế Hữu Hanmi và nắm cổ tay trái của Nage (Ảnh 46). Nage: Gập cổ tay, phát ra Ki và, trong khi vẫn giữ mu bàn tay duỗi, đưa hông mình lại gần cổ tay (Ảnh 47). Anh ta tiếp tục xoay hông sang phải cho đến khi đã đổi hướng, rồi lùi

lại bằng chân phải (Ảnh 48). Lúc này, cả anh ta và Uke đều đang hướng về cùng một phía dù lưng kề lưng. Ảnh 46: Dù Nage cố sức

48 kéo cổ tay mình ra khỏi tay nắm của Uke, anh ta cũng sẽ không thấy dễ dàng. Ki của Uke đang phát ra về phía Nage, và ngoài ra các ngón tay anh ta còn bấu chặt quanh cổ tay Nage, nên chỉ dùng sức không thôi sẽ không thể gỡ ra được. Tuy nhiên, nếu Nage gập cổ tay và phát ra Ki, Ki của anh ta sẽ chảy theo cùng một hướng với Ki của Uke.

Ảnh 47: Nếu Nage cố kéo bàn tay trái về phía mình, anh ta sẽ đụng độ với Ki và sức mạnh của Uke. Từ quan điểm của Nage, khó khăn là ở chỗ kéo cổ tay về phía mình nghĩa là làm cho Ki của chính mình thối lui. Anh ta nên đẩy hông tới trước và tiến lên.

Ảnh 48: Nếu Nage xoay theo cùng hướng với Uke, anh ta sẽ di chuyển đúng theo cùng một hướng với Uke. Khi anh ta xoay trên hông và quay sang phải, Uke tự nhiên đi theo.

Trong trường hợp này, ban đầu Ki của Nage hướng về phía Ki của Uke, nhưng khi Nage xoay và quay thân mình lại, Ki của anh ta đổi hướng cùng với các đầu ngón tay; nói cách khác, chúng chỉ theo một hướng ngược lại với hướng ban đầu. Nếu không thì bàn tay Nage có thể bị Uke kéo ngược lại.

Động tác này là một bài tập để xoay không

chỉ thân mà cả tâm, và phải có một cái nhìn hướng tới trước. Khi gương mặt được quay lại, tâm phải quay hẳn một vòng. Dù

bàn tay Nage bị đối phương giữ hay Nage đã di chuyển để đặt Uke ra sau lưng, anh ta cũng không được để tâm mình ở lại phía sau. Động tác này cần được luyện đi luyện lại cho đến khi bạn học được cách thay đổi tâm mình theo ý muốn, và bạn sẽ thấy khả năng này quan trọng trong

Hình 6

đời sống hằng ngày của bạn nữa.

Ví dụ, bạn có thể thấy giận vào buổi sáng, rồi giận suốt cả ngày vì tâm bạn đã cố định. Nhưng một khi bạn nhận ra rằng mình không nên giận, bạn phải có thể lập tức đổi hướng tâm mình. Hoặc nếu nguyên nhân cơn giận của bạn đã hết mà bạn vẫn còn giận, thì bạn đã để tâm mình ở lại phía sau. Có thể có những người thích giận, nhưng phần còn lại chúng ta nên nhớ rằng cau mày tốn sức gấp ba lần mỉm cười.

Để tận hưởng cuộc sống, chúng ta hãy cắt bỏ khỏi tâm trí có ý thức mọi ý nghĩ xấu xa và gây hại, và giữ lại những gì dễ chịu và thú vị.

Trong AIKIDO, bạn sẽ học được rằng chỉ nghĩ đến một đối phương thôi có thể có nghĩa là đối phương kế tiếp sẽ có thể đánh trúng bạn. Hãy thay đổi tâm mình từng khoảnh khắc

và bạn sẽ có thể đối mặt với từng đối phương thành công hơn.

Kokyu-Ho là động tác cơ bản để học nguyên lý này. Hãy chuyên cần luyện nó cho đến khi nó trở thành bản năng thứ hai của bạn.

Hãy luyện luân phiên bằng tay trái rồi tay phải, và học nguyên lý không kháng cự sức mạnh của đối phương cũng không cố chặn anh ta, mà dùng chính sức mạnh của anh ta để dẫn anh ta đi.

## No. 2. Katate-Tori Kokyu-Ho Irimi

Uke: Giống như ở No. 1. Nắm cổ tay trái của Nage bằng tay phải (Ảnh 49).

Nage: Không dễ để Nage di chuyển thân mình theo ý muốn, vì Uke nắm cổ tay anh ta quá chặt để anh ta làm được điều đó.



Với tư thế bất động kết hợp với cánh tay bất khả gập, Nage bình tĩnh xoay cổ tay sao cho lòng bàn tay hướng lên trên và, với các ngón tay hướng lên, đẩy mu bàn tay ra ngoài. Khi Nage làm như vậy, Ki của anh ta chảy qua các đầu ngón tay, song song với chuyển động tiến lên và đi lên của Uke.

Tiếp theo, không di chuyển cổ tay, Nage bước êm bằng chân trái tới một vị trí trước mặt Uke rồi kéo chân phải lên. Việc này phải được thực hiện trong khi giữ hông chuyển động theo một đường nằm ngang

không có chút chuyển động thẳng đứng nào (Ảnh 50).





50

51

Cổ tay của Nage, tận dụng sức mạnh của Uke, di chuyển lên trên theo đường ít sức cản nhất. Khi Uke đi theo, anh ta mất thăng bằng. Nếu Uke cố kéo cánh tay Nage xuống bằng sức, đừng để anh ta làm được.

Nếu Nage duỗi cánh tay trái và chân trái mà không kéo chân phải lên, như trong Ảnh 51, một điểm thăng bằng bị mất và Uke thấy dễ dàng kéo cánh tay Nage xuống, từ đó tạo cơ hội cho anh ta quật Nage. Đây là một minh hoạ cho cách làm sai.

Động tác này cần được luyện đi luyện lại, bắt đầu luân phiên bằng tay phải và tay trái.

Khi chuyển từ vị trí ở Ảnh 49 sang Ảnh 50, nếu

Ghi chú quan trọng:

Nage dùng sức ở cánh tay, điều đó chỉ tố cáo ý định của anh ta và anh ta sẽ bị Uke chặn lại.

Nage phải luyện sao cho ngay khoảnh khắc Uke nắm cổ tay anh ta, anh ta có thể tiến lên một cách êm ái. Anh ta phải ghi nhớ rằng mình không nâng cánh tay lên. Khi anh ta đưa hông tới trước, cánh tay anh ta tự nhiên nâng lên.

Nếu Nage cố nâng cánh tay lên, anh ta sẽ đụng độ với sức mạnh của Uke. Không thêm sức vào cánh tay, đưa hông tới trước mà không dùng sức, dùng sức mạnh của Uke đối lại chính anh ta — đó là nguyên lý của Irimi. Chính bằng cách học động tác này mà nguyên lý cơ bản có thể được nắm bắt. No. 3. Katate-Tori Kokyu-Nage (Phía đối diện). Uke: Nắm cổ tay phải của Nage bằng tay phải. Nage: Không dùng sức ở cánh tay bị nắm cũng không kháng cự sức mạnh của Uke, Nage phát ra Ki, luôn giữ mình thư thái (Ảnh 52). Phát ra Ki sẽ dễ hơn nếu các ngón tay xoè rộng ra. Bàn tay trái cũng phải phát ra Ki. Giữ một điểm làm trung tâm, Nage nhảy tới phía sau bên phải của Uke và ấn anh ta xuống bằng cổ, hết sức nhưng nhẹ nhàng (Ảnh 53). Vì chân trái đã được dùng để



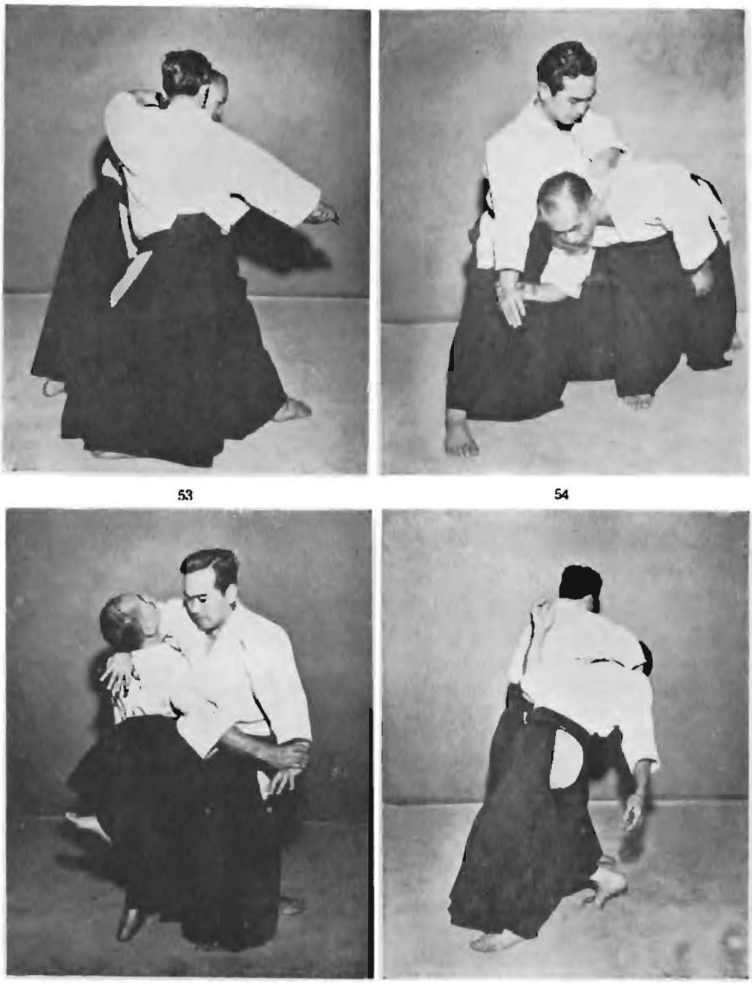
52

nhảy mà không mất đà,

Nage xoay thân sang phải và bước tới bằng chân phải (Ảnh 54).

Các động tác đến điểm này hoàn toàn giống như ở Bài tập 11, Ude-Furi Undo.

Uke, bị ấn cổ xuống, vô thức cố đẩy nó lên. Nage nắm lấy cơ hội này và quàng cánh tay phải quanh cổ Uke, còn tay trái




*56 vẫn ấn cổ Uke xuống, và xoay cổ họng Uke lên trên (Ảnh 55). Khi Uke mất thăng bằng, Nage bước tới bằng chân phải, đưa Ki tới hông, và quật*

Uke, hai cánh tay anh ta chuyển động như thể đang cố ấn các ngón tay xuống đất (Ảnh 56).

Ảnh 52: Dù Uke đẩy cánh tay Nage ngược lại, Nage cũng không được để vai mình nhô lên. Nếu Uke kéo cánh tay Nage, Nage nên đi theo

và nhờ đà mà nhảy vào. Ki phải được liên tục tập trung vào một điểm và thân phải thả lỏng để có thể dễ dàng tận dụng sức mạnh của Uke mà nhảy vào.

Ảnh 53: Nage duỗi bàn tay phải về phía

cùng hướng mà cánh tay Uke chỉ tới. Nếu Nage cố đổi hướng một cách gượng ép, anh ta sẽ đụng độ với sức mạnh của Uke. Nage cũng nên ấn xuống bằng bàn tay trái theo hướng mà Ki của Uke di chuyển: nghĩa là, theo hướng mà cánh tay Uke chỉ tới.

Ảnh 54: Ấn xuống cổ rồi

khi đối phương đẩy ngược lại, dùng đà đó để quật anh ta ra sau chính là dùng nguyên lý của

Hình 7

con lắc, hay quả đu. Quả đu sẽ đi xa hết mức có thể rồi lại đu trở về. Cố chặn nó giữa lúc đang đu thì bạn đang đụng độ với một lực lớn. Ném một quả bóng cao su xuống đất thật mạnh: nó sẽ nảy lên thật mạnh. Cũng theo cách đó, Nage càng ấn mạnh bàn tay trái lên cổ Uke thì phản ứng của Uke càng lớn, và càng dễ đẩy đầu anh ta ra sau bằng cánh tay phải.

Nage nên giúp Uke đi theo hướng Ki của anh ta. Khi anh ta nhận ra mình đã đi quá xa và muốn quay lại, hãy để anh ta quay lại. Chính với cảm giác nhẹ nhàng hơn này mà những động tác ấy nên được thực hiện.

Nage nâng cánh tay phải theo một chuyển động cong lên trên. Nếu cánh tay phải chỉ bị đẩy ngược lại chống vào cánh tay phải của Uke, sẽ có sự đụng độ của hai lực và việc nâng cánh tay trở nên rất khó. Cánh tay phải nên được nâng lên trong khi phát ra Ki như trong hình trên, để cánh tay phải của Uke tự động đi theo và được nâng lên. Ki của Nage phải được phát ra dọc theo phía ngón út.

Cánh tay phải và hông phải được hạ xuống hẳn, và khi đứng lên, cánh tay phải được đặt đúng như trong hình minh hoạ. Rồi Ki được phát ra và Nage đứng dậy.

Ảnh 55: Đừng cố quật thân Uke. Hãy dẫn tâm Uke ra sau, và anh ta sẽ tự động ngã.

Cánh tay phải đi lên với các đầu ngón tay trước tiên và quàng quanh cổ Uke. Rồi với các đầu ngón tay hướng xuống đất, Nage quật Uke như thể đang thả anh ta rơi khỏi các đầu ngón tay mình.

Khi Nage quàng cánh tay quanh cổ Uke, anh ta không đánh vào cổ họng Uke bằng cánh tay mình. Nếu Nage tưởng tượng rằng cánh tay cứng của mình là tròn và thật sự quấn nó quanh cổ Uke, anh ta có thể quật Uke dễ dàng.

Ảnh 56: Sau khi quật Uke, Nage không được để Ki thoát ra khỏi thân hay để mất cảnh giác. Anh ta phải luôn tưởng tượng rằng có kẻ thù quanh mình và

chuẩn bị tự vệ trước đòn tấn công kế tiếp từ bất cứ phía nào.

## No. 4. Katate-Tori Kote-Gaeshi (Phía đối diện)

Nage: Cũng theo cách như ở No. 3, Nage nhảy tới một vị trí sau lưng Uke (Ảnh 54). Nhưng sau đó, anh ta không chạm vào cổ Uke mà chạm vào cổ tay phải của Uke.

Rồi anh ta nắm cổ tay Uke từ phía ngón cái sao cho ngón cái của anh ta ở trên mu bàn tay Uke và bốn ngón tay ở phía lòng bàn tay anh ta.



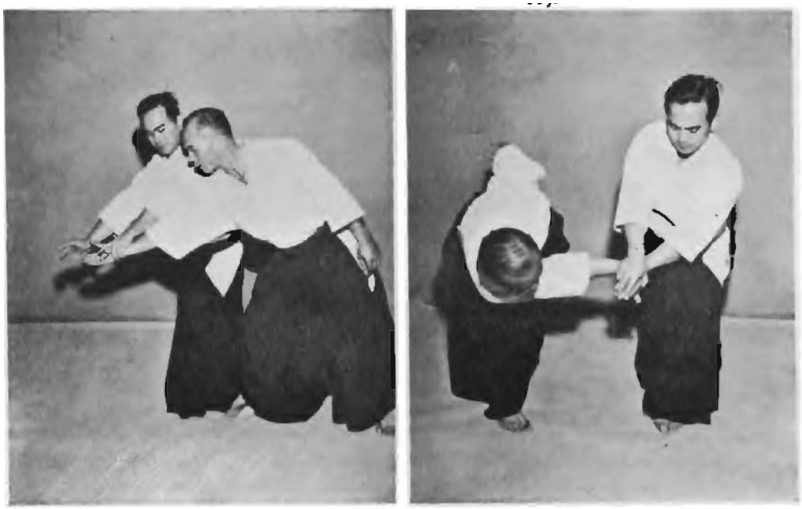
Khi Nage nhảy vào, đà của anh ta

phải lớn

đủ để khiến thân Uke đi theo và xoay cùng anh ta, liên tục giữ cánh tay Uke duỗi ra khi anh ta xoay (Ảnh 58).

Bằng bàn tay trái, Nage bẻ ngược cổ tay phải của Uke (như ở Bài tập 2), và đặt lòng bàn tay phải lên ngón cái trái của chính Nage. (Cổ tay phải mà Uke đang giữ tự động được giải phóng khi Nage nhảy vào.) Khi cổ tay Uke bị ấn xuống bằng cả hai tay, Uke bị lật ngược (Ảnh

59).



Giữ nguyên tay trái, Nage đặt tay phải vào khuỷu tay Uke rồi bước vòng quanh đầu Uke. Uke xoay người, mặt hướng xuống dưới.

Tay trái của Uke

khuỷu tay bằng cánh tay phải, ép Uke sát vào ngực mình. Nage xoay và vặn thân trên về phía đầu Uke, và Uke sẽ đầu hàng (Photo 60). Trong Bài tập 2, bạn luyện cách bẻ cổ tay của chính mình, nhưng trong một trận thực chiến, Nage bẻ cổ tay Uke. Khi bẻ cổ tay, hãy làm với góc nhỏ nhất có thể, như thể đang cố cuộn các đầu ngón tay Uke vào trong lòng bàn tay (Photo 62). Nếu Uke dồn sức vào nắm đấm, Ki của Uke sẽ chảy xuyên tới trung tâm và sẽ khó bẻ cổ tay bằng sức mạnh. Thậm chí đừng nghĩ đến việc bẻ cổ tay Uke. Vì Ki của Uke đi theo các ngón tay đang siết chặt và tiếp tục chảy vào trung tâm nắm đấm, đừng cố chặn Ki này mà hãy mở rộng nó bằng cách cuộn Ki ấy vào trung tâm nắm đấm của Uke. Thế thì dù Uke có dồn bao nhiêu sức vào nắm đấm, cổ tay Uke vẫn có thể bị bẻ rất dễ dàng. Chỉ học hình thức bề ngoài của AIKIDO sẽ không cho bạn khả năng



60

vận dụng nó vào thực tế. Một ví dụ điển hình là đòn Kote-Gaeshi. Hãy học



61

tầm quan trọng của các quy luật Ki, đừng đối kháng với Ki của đối thủ. Mà hãy áp dụng các kỹ thuật để mở rộng nó, sao cho đối thủ của bạn sẵn lòng đi theo sự dẫn dắt của bạn. Nếu bạn không hiểu các nguyên lý của Ki và đối thủ của bạn mạnh hơn bạn, thì bạn sẽ không thể áp dụng kỹ thuật của mình chút nào. Vì tâm trí điều khiển thân thể, nên điều thiết yếu là trước hết phải học cách điều khiển tâm trí.

Photo 61: Khi bạn bẻ cánh tay Uke, đừng cố bẻ khớp ngược lại với hướng gập tự nhiên của nó. Hãy luôn bẻ cánh tay tại khuỷu, như thể đang vẽ một vòng tròn. Nếu làm đúng, nó sẽ không gây tổn hại cho thân thể và chỉ cần một chút sức là đủ khiến đối thủ đầu hàng.

Khi ghì giữ đối thủ trong AIKIDO, hãy luôn để hắn mặt hướng xuống. Ở tư thế này, bạn có thể khống chế hắn chỉ với một cánh tay đang kiểm soát được (Photo 61). Nếu hắn mặt hướng lên, hắn có thể dùng tay và chân, và rất khó khống chế hắn. Điều này đặc biệt đúng khi Uke có thể tóm được Nage từ phía dưới, và đồng bọn của Uke tấn công Nage. Nage không thể làm gì để tự vệ. Hãy ghì đối thủ mặt úp

xuống, và nếu cần, hãy ở vào thế sẵn sàng đối phó đối thủ kế tiếp bất cứ lúc nào.

Người ta thấy một người bẻ cổ tay của người khác, nhưng AIKIDO không dùng Gyaku-Te. Gyaku ám chỉ bất cứ điều gì đối nghịch với



các nguyên lý

của Tự nhiên; còn Jun ám chỉ bất cứ điều gì thuận theo các nguyên lý của Tự nhiên. AIKIDO tuân theo các quy luật của Tự nhiên, bẻ cong theo cách Tự nhiên bảo nó cong, ngã theo cách Tự nhiên bảo nó ngã, dẫn đối thủ đi theo hướng Ki của hắn, và vì thế là Jun. Nikyo, sẽ được giải thích ở phần sau của sách này, thường bị nhầm với Gyaku-Te.

nhưng ở đây việc bẻ cũng tuân theo các quy luật của Tự nhiên.

Bẻ cưỡng bức bất kỳ khớp nào theo hướng mà Tự nhiên không hề cho phép nó gập là Gyaku và sẽ gây tổn hại cho thân thể. Mọi kỹ thuật

AIKIDO đều có lợi cho sức khoẻ, và mọi học viên AIKIDO khi luyện tập sẽ nhận ra điều đó là đúng.

Nói chung, học Gyaku để làm hại người khác thể hiện một thái độ không đáng mong muốn. Học các nguyên lý của Tự nhiên và thực hành chúng một cách công khai mới là AIKIDO. Khi một người tự hoàn thiện mình, đồng thời hành xử với đối thủ sao cho sức khoẻ của hắn cũng được lợi, và cả hai cùng tiến bộ — đó là thái độ học tập đáng mong muốn và được khuyến khích ở đây. Số 5. Kokyu-Dosa

Kokyu-Dosa phải được luyện tập mỗi ngày vào cuối buổi tập thường lệ. Đây là bài tập nền tảng, bao hàm việc xác định một điểm cách rốn khoảng hai inch (khoảng 5 cm) về phía dưới làm trung tâm phát sinh Ki mạnh mẽ.

Có nhiều loại Kokyu-Dosa, nhưng loại được giải thích ở đây là điển hình.

Hãy luyện tập nó một cách chuyên cần và học cách quật ngã đối thủ không phải bằng sức mạnh thô mà bằng việc dùng Ki.

Cả Nage và Uke đều ngồi với các ngón chân cái bắt chéo bên dưới và hai đầu gối mở ra. Những người chưa từng thử ngồi theo cách này sẽ sớm cảm thấy đau khắp chân, nhưng trong thời gian ngắn họ sẽ có thể ngồi như vậy mà không đau. Họ phải



nếu

được thăng bằng đến mức ngay cả khi bị đẩy nhẹ vào vai, họ cũng sẽ không ngã ngửa ra sau.

Uke: Nắm cả hai cổ tay của Nage từ phía ngoài, với hai ngón cái hướng lên trên (Photo

63),

Nage: Dù Uke giữ

cổ tay Nage rất chặt, Nage không cố kháng cự, mà giữ một tư thế bất động và với hai cánh tay không co lại, đẩy hông về phía trước, và Uke ngã ra sau.

Lúc này, nếu Nage duỗi cánh tay trái của mình ra xa hơn, Uke sẽ ngã về phía bên trái của Nage (Photo 64).

Nage đi theo thân thể Uke khi hắn ngã, giữ hắn bằng Ki, và đánh vào mặt Uke bằng tay phải (Photo 65).

Photo 63: Nage không nên nghĩ rằng mình đang bị Uke giữ. Nếu nghĩ vậy, ông sẽ bị Ki của Uke áp đảo và không thể tuôn ra Ki của chính mình. Ông

có thể nghĩ rằng mình đang để Uke giữ mình, hoặc rằng có thứ gì đó vừa đậu xuống hai cánh tay mình. Dù Uke ở đó, ông có thể hoàn toàn phớt lờ hắn, hoặc coi hắn như không khí loãng. Thế rồi ông có thể tuôn Ki qua cánh tay không co lại của mình và, với hình ảnh trong tâm trí là đang đẩy một ngọn núi cách xa tám nghìn dặm, tiến lên áp sát Uke. Photo 64: Nage không nên nhấc hông lên khỏi sàn. Nếu nhấc, Ki của ông sẽ biến mất. Ông phải giữ các ngón chân ngóc lên. Nếu ông đẩy chỉ bằng sức mạnh thuần, đối thủ của ông sẽ không chiều theo



bằng cách di chuyển. Nhưng nếu ông đẩy bằng Ki, đối thủ của ông sẽ ngã dễ dàng.

Khi Nage cố quật Uke về phía bên trái của mình, thường thì ông kéo tay trái của Uke về phía mình. Trong AIKIDO, có một bài tập về việc kéo Ki về phía mình. Nếu Nage duỗi cánh tay trái của mình ra xa hơn, thay vì kéo nó về phía mình, Uke sẽ ngã xuống về phía bên trái. Hãy hạ khuỷu tay phải của bạn xuống và cố đẩy bằng khuỷu tay chứ không phải bằng các ngón tay.

Photo 65: Nếu Nage cố



ghì Uke xuống bằng cách dùng toàn bộ sức mạnh của mình, Uke có thể dễ dàng lật ngược tình thế. Hãy giữ Ki tại một điểm, thả lỏng hai cánh tay, và để chúng rơi xuống một cách tự nhiên. Điều cần ghi nhớ là bạn không chỉ đang ghì mỗi đối thủ của mình mà là cả trái đất này, đồng thời giữ điểm một của bạn ổn định, và khiến bản thân bất động như một tảng đá hùng vĩ.

Đây là tư thế ghì giữ bằng Ki.

Như đã giải thích trước đây, trong

AIKIDO bạn ghì đối

thủ mặt úp xuống, nhưng nghệ thuật

không phải là ghì hắn xuống chỉ để ghì hắn xuống, mà là để rèn luyện Ki của bạn. Vì thế, ngay sau khi bạn quật ngã hắn, bạn tát vào mặt hắn. Số 6. Katate-Tori Kokyu-Nage

Như trong các số 3 và 4, nếu Uke chiều theo bằng cách nắm cổ tay phải của Nage bằng tay phải của hắn, thì việc áp dụng kỹ thuật đúng là dễ. Nhưng nếu Uke nắm cổ tay trái của Nage bằng tay phải của hắn, thì kỹ thuật cần áp dụng có hơi khác một chút. Trong AIKIDO, đây là cách đúng để giữ đối thủ. Ngược lại, nếu Uke dùng cách giữ như trong số 3, Nage có thể dùng cánh tay trái của mình bất cứ lúc nào và tấn công Uke.

Uke: Nắm cổ tay trái của Nage bằng tay phải.

Nage: I

Ki và để Uke nắm cổ tay mình (Photo 66). Dù Nage có cố giật cổ tay mình ra bằng sức mạnh, ông cũng không làm được nếu Uke khoẻ.

Đó là lúc Nage có thể bẻ cổ tay mình và hướng các ngón tay về phía mình, để Ki của Uke, vốn tuôn ra dọc theo cánh tay hắn, chảy cùng hướng với Ki của Nage.

Động tác kế tiếp của Nage là Bài tập số 9. Nhưng vì cổ tay trái của ông đã bị nắm và cố định, Nage không kháng cự theo hướng đó. Thay vào đó, ông di chuyển hông về phía cổ tay và nắm cổ tay phải của Uke bằng tay phải của mình từ phía ngoài và phía dưới.



66



Sau khi nắm được cổ tay Uke,

Nage, không đánh mất đà từ việc di chuyển hông, bước ra bằng chân trái về phía sau bên phải của Uke.

Bằng tay phải, Nage duỗi tay Uke theo hướng mà nó đang chỉ, và Uke thả tay trái của Nage ra. Ngay sau khi chân trái bước tới sau bên phải của Uke, chân phải của Nage phải theo sau.

Bằng bàn tay trái vừa được thả ra,

Nage nắm Uke từ phía sau

ở gáy cổ và đẩy nó theo cùng hướng

mà tay Uke đang bị đẩy tới. Vào lúc này, mặt và hông của Nage phải hướng cùng một hướng như của Uke (Photo 67).

Khi Uke bị đẩy xuống và cố gượng dậy. Nage, trong khi vẫn giữ cổ Uke bằng tay trái, vòng tay phải cánh tay

quanh cổ Uke từ phía dưới, và quật Uke ra sau bằng cùng kỹ thuật đã dùng trong

Số 3 (Photo 68).

Photo 66: Để giải phóng cổ tay trái khỏi tay phải của Uke, Nage không bao giờ được cố làm điều đó bằng cách kéo.

Cách đó đơn giản là không hiệu quả. Điều ông cần làm là bẻ cổ tay mình hết mức và tuôn ra Ki, rồi trong khi kéo cánh tay phải của Uke bằng cánh tay phải của mình, Nage nên nhảy vào bên hông Uke. Tay nắm của Uke sẽ dễ dàng tuột ra.

Photo 67: Dù người nắm cổ tay bạn có mạnh đến đâu, bạn vẫn luôn bình thản. Đó là vì bạn không lấy sức chống lại sức. Vì bạn không dựa vào sức mạnh của đối thủ, nên bạn hoàn toàn không bị kích động bởi sức mạnh thể chất của hắn. Trong AIKIDO, với người chỉ nhìn vào hình thức, có thể trông như hai người đang vật lộn với nhau, nhưng trong Ki thì hoàn toàn không có sự kháng cự, và cuộc đọ sức về bản chất trở thành một màn trình diễn các kỹ thuật bất kháng. Ngay cả khi Uke nắm Nage bằng cả hai tay, vẫn có một kỹ thuật bất kháng mà Nage có thể dùng để khuất phục hắn.

## Số 7. Katate-Tori Kote-Gaeshi

Nage giải phóng tay trái của mình theo cùng cách như trong kỹ thuật số 6, nhưng thay vì nắm cổ Uke thì nắm cổ tay trái của hắn. Sau đó, với tay phải đang nắm tay phải của Uke, Nage giả vờ đẩy bàn tay đó

ra rồi đổi thế nắm bằng cách thả cổ tay trái ra và nắm cổ tay phải của Uke bằng tay trái của mình.

Nage tiếp tục không đánh mất đà, như thể đang duỗi cánh tay phải của Uke để xoay nửa vòng sang phải. Khi Uke đi theo sự dẫn dắt của Nage, Nage áp dụng Kote-Gaeshi như trong Kỹ thuật số 4.



Khi đổi thế nắm từ tay phải sang tay trái, Nage phải chủ yếu dùng ngón út và ngón áp út. Nếu ông dồn sức vào ngón cái và ngón trỏ để đổi tay, ông sẽ thấy các ngón tay mình có thể bị tuột.

Trong AIKIDO, khi cần nắm, chủ yếu dùng ngón út và ngón áp út. Lý do rất đơn giản. Nếu dồn sức vào ngón cái và ngón trỏ, sức của một người sẽ dâng lên tới vai, tách khỏi điểm một và bị tiêu tán:

Nếu một người thả lỏng và đẩy cạnh bàn tay ra với sức dồn vào ngón út, sức mạnh sẽ kết nối một cách tự nhiên trong một dòng chảy liên tục với điểm một.

Tâm trí có quy luật cho tâm trí; thân thể có quy luật cho thân thể.

Quy luật của thân thể là dùng thân thể để chỉnh đốn các quy luật của tâm trí. Nhờ đó sức mạnh của tâm trí và thân thể có thể được dùng trong sự phối hợp trọn vẹn.

## Số 8. Katate-Tori Kokyu-Nage Irimi

Uke: Nắm cổ tay trái của Nage bằng tay phải.

Nage: Buông cánh tay trái xuống một cách rất thả lỏng, và cố không đón nhận sức của Uke, mà giữ các ngón tay hướng về phía sau lưng mình.

Tiếp theo ông hạ hông xuống, bước chân phải lên trước, rồi bước chân trái sang bên phải của Uke. Bằng tay trái, ông dẫn cánh tay phải của Uke về phía sau bên phải của mình. Ông gập cánh tay phải, hạ khuỷu xuống và hướng các ngón tay lên trên, giữ cẳng tay sát ngực Uke (Photo 70). Ông đặt chân phía sau Uke. Ông trượt cánh tay phải lên và vòng quanh cổ Uke, hướng các ngón tay xuống dưới (Photo 71). Đồng thời với việc Nage đặt chân phải ra sau Uke, Nage đẩy cánh tay phải xuống như thể ấn các đầu ngón tay vào đất, và để Uke ngã xuống thảm.

Nage sẽ có thừa Ki trong hông mình trong suốt động tác này.



70

71

Photo 70: Uke đương nhiên cố đè nặng lên Nage và ngăn ông tiến vào bên hông mình. Sẽ rất khó bước vào khi gặp sức kháng cự này. Nếu Nage đẩy ngược cánh tay phải của Uke, ông sẽ là đang lấy lực chống lực. Trong trường hợp này, Nage nên dẫn cánh tay phải của Uke tới mức duỗi cánh tay hắn ra một chút. Thế thì ông có thể di chuyển Uke dù hắn có mạnh đến đâu.

Vì thế, Nage phải thả lỏng, tuôn Ki dọc theo cánh tay trái của mình, nhảy vào bằng hông, và di chuyển cánh tay Uke như một con lắc đang đưa qua đưa lại. Rất khó di chuyển hắn chỉ bằng cánh tay.

Nếu cẳng tay phải của Nage đập vào ngực Uke, Uke sẽ có thể kháng cự lại ông. Thay vào đó, trước khi Uke nhận ra rằng cẳng tay đã sát ngực mình, nó phải được trượt lên trên và vòng quanh cổ Uke.

Ý định của Nage ở đây không phải là quật ngã thân thể Uke xuống, mà là dẫn Ki của Uke về phía sau. Tay trái luôn dẫn cánh tay Uke về phía sau để hắn luôn bị giữ trong tư thế mất thăng bằng.

Khi Nage làm theo trình tự này, dù Uke có mạnh đến đâu, mạnh như một cơn gió quật đổ một cây lớn, Nage vẫn có thể dễ dàng khiến Uke ngã.

Đây là nguyên lý cơ bản của Irimi — nhảy vào cùng hướng mà đối thủ đang tiến tới, không đụng độ với sức mạnh của hắn mà dẫn dắt hắn.

Một lần nữa, ngay cả khi Uke không nắm được tay Nage, Nage giữ vai phải của Uke bằng tay trái của mình, khiến vai Uke di chuyển ra sau. Ông vòng tay phải quanh cổ Uke, nhảy vượt qua hắn và có thể khiến Uke ngã.

## Số 9. Katate-Tori Kokyu-Nage Tenkan

Không kháng cự lại sức mạnh của đối thủ, mà duỗi nó ra và dẫn nó trong một chuyển động vòng tròn — đó là Tenkan.

Uke: Nắm cổ tay trái của Nage bằng tay phải. Nage: (

Đổi vị trí như trong



73



**Kỹ thuật số 8 (Photo 72). Không đánh mất**

đà, ông tuôn Ki qua

các đầu ngón tay của bàn tay trái, lấy điểm một làm trung tâm, và xoay sang phải.

Cổ họng của Nage phải xoay và hướng về

hướng mà thân thể di chuyển. Tâm trí cũng phải di chuyển theo hướng chuyển động của thân thể. Nếu tâm trí còn ở lại phía sau dù chỉ một khoảnh khắc, Uke sẽ không đi theo sự dẫn dắt của Nage.

Sau đó Nage chọn thời điểm mà ông sẽ hạ hông và cánh tay trái xuống, và chờ Uke bắt kịp (Photo 73).

Khi Uke làm vậy, Nage nâng hông lên, trượt cánh tay trái, lòng bàn tay ngửa, tới cổ Uke, và bước vào bằng chân trái ra sau Uke, lại hạ hông và cánh tay trái xuống và khiến Uke ngã ra sau (Photo 74).

Việc dùng hông và cánh tay trái trong kỹ thuật này giống như trong Bài tập số 10, Sayu Undo.

Trong kỹ thuật này, nếu cần, Nage có thể đánh vào ngực hoặc bụng Uke.

Photo 72: Nage không được để cánh tay trái của mình bị tay phải của Uke kéo ngược lại. Nếu ông tập trung vào điểm một, tuôn Ki từ các đầu ngón tay trái và đẩy ra mu bàn tay, thì bàn tay trái đó sẽ bất động.

Nếu khi xoay người, Nage xoay quá nhanh, nhịp điệu sẽ bị lệch và Uke sẽ không thể đi theo sự dẫn dắt của Nage.

Nếu Ki tuôn ra từ các đầu ngón tay trái được xoay luôn như thể vạch ra một vòng tròn lớn, thì Uke sẽ đi theo sự dẫn dắt của Nage rất dễ dàng. Lúc này, nếu Nage nhìn lại phía sau, dòng Ki sẽ dừng lại, nhịp điệu sẽ lệch và Uke sẽ không thể đi theo sự dẫn dắt của Nage.

Vì tâm trí điều khiển thân thể, nếu Ki của Nage

di chuyển về phía trước, thì Ki của Uke sẽ theo sau và

thì đương nhiên thân thể Uke cũng theo.

Khi nhiều người ngồi cùng nhau và một người bỗng quay lại nhìn về phía cửa vào, những người khác cũng theo sự dẫn dắt của anh ta mà quay lại nhìn. Cũng vì lý do đó, nếu Ki của Nage tiến về phía trước, Ki

của Uke cũng tiến về phía trước. Nếu Ki của Nage dừng lại và nhìn lại phía sau, Ki của Uke cũng sẽ dừng lại.

Photo 73: Khi Nage hạ hông xuống, và làm vậy trong khi giữ cổ tay cong và các đầu ngón tay hướng lên trên, Uke sẽ bị cuốn theo mà cũng hạ thấp thân thể mình.

Photo 74: Nếu Nage cố quật Uke chỉ bằng hai bàn tay, Uke khó lòng chiều theo ông. Nhưng Nage sẽ dễ làm được điều đó nếu ông hạ hông xuống và quật hắn. Xem Bài tập số 10.

## Số 10. Katate-Tori Kokyu-Nage Tenkan (Katate-Tori Kaiten Nage)



Nage: Tiếp theo Kỹ thuật số 9, Photo 72. Khi ông di chuyển bàn tay trái theo một vòng tròn lớn, ông bình thản đưa cánh tay phải từ vai trái của mình tới cổ Uke, hạ hông và bàn tay trái xuống. Ngay khi Uke hơi hạ cổ xuống, Nage nắm lấy nó bằng tay phải (Photo 75). Chuyển động của bàn tay trái giống như trong Kỹ thuật số 9. Nage hạ cánh tay trái xuống rồi dẫn nó lên cao về phía sau Uke theo một vòng tròn lớn. Ông ấn xuống cổ Uke như thể đang xoa nó (Photo 76). Uke lộn

nhào về phía trước (Photo 77). Photo 75: Điều quan trọng là tuôn Ki ra từ cánh tay trái, hạ hông và bàn tay trái xuống hết mức, tạo một vòng tròn lớn bằng cánh tay trái và dẫn nó lên cao về phía sau Uke, và tránh đụng độ với cánh tay và lực của Uke.

Photo 76: Nếu Nage dùng sức khi





bàn tay phải của ông đang ấn xuống cổ Uke, thì Uke có thể kháng cự và gây khó cho Nage.

Động tác của Nage là xoa cổ Uke một cách nhẹ nhàng như thể dẫn Ki về phía trước, thế thì Uke sẽ sẵn lòng nhảy tới như thể tuân theo ý muốn của Nage. Ý tưởng không phải là quật ngã thân thể Uke mà là dẫn Ki của hắn về phía trước để thân thể hắn đi theo Ki của mình và Nage có thể dễ dàng quật hắn.

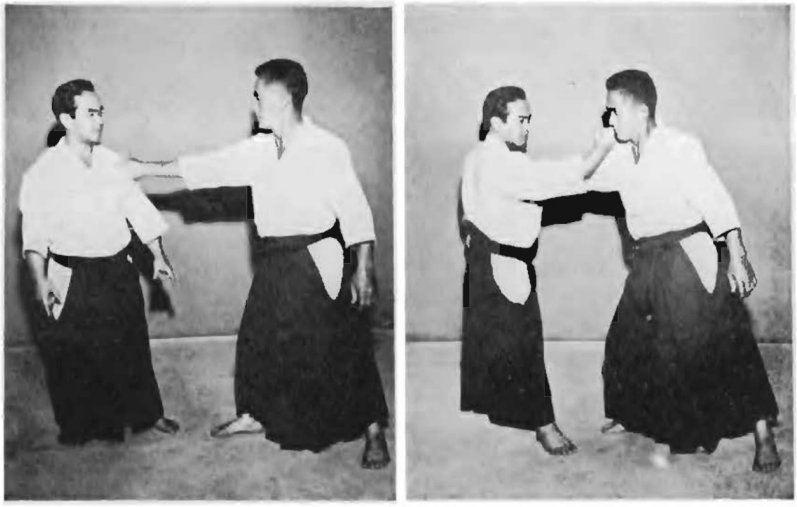
Ai cũng thích bị xoa cho ngã xuống hơn là bị đánh cho ngã xuống. Nếu bị quật ngã, người ta vô thức kháng cự. Nhưng nếu bị xoa cho ngã và bị quật, hắn ngã trước khi kịp nhận ra điều gì đang được làm với mình.

Trong AIKIDO, bạn quật ngã đối thủ mà không nghĩ đến việc quật ngã hắn. Bạn quật ngã hắn mà không nghĩ theo lối xung đột. Đây là một

trong những đặc điểm cơ bản của AIKIDO. Số 11. Kata-Tori Ikkyo (Ikkajo) Irimi

Uke:

Nage: Tiến lên bằng chân trái và hông về phía trước bên phải của Uke, hoặc lùi về phía sau bên trái của mình. Đồng thời, ông duỗi cánh tay phải ra để đánh vào



mặt Uke. Trong khi hông và chân trái của Nage đang tiến, chân phải di chuyển một cách tự nhiên và

các ngón chân của nó phải hướng về phía Uke (Photo 79).

Bàn tay phải đánh vào mặt Uke ngay lập tức nắm từ phía ngoài bàn tay mà Uke đang đặt trên vai ông. Khi Nage xoay hông và vai mình sang cho tới khuỷu tay Uke, đồng thời đẩy khuỷu tay lên trên, rồi ra trước và xuống dưới, đẩy Uke ngã xuống (Photo 81).



80



81





82

83

Trong động tác này, Nage phải ép cánh tay Uke xuống cho đến khi cánh tay trái của Nage trở nên

Không đánh mất đà, Nage

thẳng ra và phải giữ vai mình hạ xuống.

rồi đẩy cánh tay Uke ra sau và đưa hắn xuống.

Tiếp theo Nage bước lên một bước để đặt chân trái trước Uke, và với cảm giác đẩy xuống bằng hông chứ không phải bằng cánh tay, tiến về phía trước (Photo 83).

Khi Uke ngã xuống thảm, Nage ấn xuống bằng cả hai tay lên cánh tay phải của Uke, giữ một góc lớn hơn 90 độ giữa cánh tay phải của Uke và thân thể hắn (Photo 84).

Lúc này, Nage ấn cánh tay phải của Uke ở chỗ khuỷu bằng tay trái và khiến Uke đầu hàng.

Khi ghì Uke xuống, Nage không làm điều đó bằng cánh tay mà bằng Ki, như trong Kỹ thuật số 5, Kokyu-Dosa.

Photo 78: Tại sao Nage phải lùi về phía sau bên trái của mình?

Đó là vì: Như trong sơ đồ, nếu Uke chọn dùng toàn bộ sức mạnh của mình, thì sẽ cần khá nhiều lực để đẩy hoặc kéo chống lại sức của hắn. Nếu Uke mạnh hơn trong hai người, điều đó là bất khả thi.

Nhưng nếu Nage di chuyển nắm đấm của Uke như một con lắc, ông có thể di chuyển Uke chỉ bằng một tay, mà di chuyển như thể duỗi cánh tay Uke ra, và ông có thể di chuyển Uke rất dễ dàng.

Đó là lý do tại sao, dù Uke có nắm vai ông, Nage vẫn có thể di chuyển theo hướng đã nói. Nhưng nếu Nage di chuyển về phía B, Uke có thể tấn công ông bằng tay trái. Vì thế Nage phải di chuyển về phía ngoài của Uke hoặc về phía A.

Nếu Nage di chuyển về phía A và dẫn hơi về phía sau, Uke sẽ nhanh chóng mất thăng bằng. Tư thế của Nage phải vững chãi như trong Bài tập số 10, Sayu Undo.

Photo 79: Đánh vào mặt Uke sẽ làm nhiễu loạn Ki của Uke. Nếu Nage tràn đầy Ki, ông có thể lấy đi Ki của Uke chỉ bằng việc bất ngờ đưa nắm đấm ra trước mặt Uke, và không cần phải đánh hắn. Tay phải

của Nage đánh vào mặt Uke và phải tóm được cổ tay phải của Uke trước khi chuyển động của hông trái ông về phía sau bên trái kết thúc.

Photo 81: Bẻ ngược cổ tay của Uke là rất khó, đặc biệt khi

cổ tay Uke tràn đầy Ki. Vì vậy,

Nage xoay thân mình và khiến Uke mất thăng bằng (Photo 78); đánh vào mặt hắn và khiến hắn mất Ki (Photo 79);

Diagram 8

tóm cổ tay phải của Uke từ phía ngoài



và bẻ nó ngược thẳng về phía mặt Uke (Photo 80). Nhờ những chuyển động liên tiếp này, Nage có thể làm nhiễu loạn và đẩy lùi Ki của Uke, và có cơ hội ép cánh tay Uke xuống bằng tay trái. Photo 83:

Nage sẽ rất vất vả nếu ông cố kéo Uke xuống chỉ bằng cánh tay. Nhưng ông sẽ thấy dễ nếu ông tiến hông lên. Uke ngã xuống thảm một cách dễ dàng và tự nhiên.

## Số 12. Kata-Tori Ikkyo (Ikkajo) Tenkan

Trong số 11, khi Nage vừa chuẩn bị áp dụng kỹ thuật Irimi, một đối thủ khác tấn công ông từ phía sau. Trong số 12, Nage không tiến lên như trong số 11 mà xoay



thân mình và thậm chí có thể khiến Uke bị đánh thay vì ra đòn. Đây là kỹ thuật Tenkan trong AIKIDO. Nage phải liên tục thay đổi vị trí khi đối phó với nhiều đối thủ cùng lúc. Nếu không, ông sẽ bị đối thủ bao vây và không thể di chuyển. Vì Nage xoay thân mình trong mỗi động tác, ông có thể đối phó với nhiều đối thủ cùng lúc hoặc từng người một. Để làm được vậy, Nage phải biết cách áp dụng các kỹ thuật

Irimi và Tenkan một cách thoải mái. Nage: Bẻ ngược cổ tay phải của Uke và đẩy ngược khuỷu tay phải của hắn

Tới điểm này, các động tác khớp chính xác với những động tác của

bằng tay trái của mình.

Kỹ thuật số 11.

Nếu sau đó Nage tiếp tục quật Uke và tiến lên phía hắn, ông sẽ chọn kỹ thuật Irimi (Photo 85). Nếu ông chọn Kaiten, ông bước chân trái tới một điểm hơi lệch về phía sau bên phải của gót chân phải Uke. Nage dẫn cánh tay phải của Uke, rồi đánh nó xuống, đồng thời xoay thân mình sang phải, và dẫn



**cánh tay Uke theo một chuyển động vòng tròn và**

ép hắn xuống (Photo 86).

Khi làm vậy, Uke sẽ ở vào vị trí ban đầu của Nage và người thứ ba có thể là người sẽ đánh vào đầu Uke.

Khi Nage đánh cánh tay Uke xuống,

Nage có thể dễ bị dẫn tới phạm lỗi đẩy bằng tay trái và kéo bằng tay phải. Nếu kỹ thuật được áp dụng theo cách đó, Uke sẽ không

ngã dễ dàng. Nhưng nếu Nage, tuôn ra

Ki dọc theo cả hai cánh tay, ấn xuống bằng cả hai cánh tay trong khi xoay người, Uke sẽ tự động ngã xuống thảm.

Số 13. Kata-Tori Nikyo (Nikajo) Irimi

Các động tác hoàn toàn giống như trong Kỹ thuật số 11 cho tới Photo 81.



Nage: Giữ cẳng tay phải của Uke bằng tay trái, ấn chặt bằng tay phải vào mu bàn tay phải của Uke để đưa nó lại gần vai trái của mình bằng cách dẫn nó bằng cả hai tay. Sau đó Nage

dùng tay trái để dẫn cánh tay Uke,

nắm lấy nó sau khi bẻ nó hết mức tại

— Ông ép cẳng tay phải của Uke

cổ tay.

xuống như thể chẻ đôi thân thể hắn xuống giữa (Photo 87). Uke không chịu nổi cơn đau và ngồi thụp xuống, nhưng Nage sau đó lại tóm lấy khuỷu tay phải của Uke bằng

tay trái và quật hắn xuống thảm.

Kỹ thuật này giống như Bài tập

số 1. Khi luyện bài tập, thường thì bạn rèn chính mình. Nhưng trong Kỹ thuật số 13, bạn được đối thủ của mình rèn luyện.

Đừng đẩy cổ tay Uke xuống đột ngột. Vì kỹ thuật này gây đau cho người

mà nó được áp dụng, nên điều đó là nên áp dụng nó thật nhẹ nhàng với người mới. Nó có thể nguy hiểm cho Uke nếu hắn kháng cự một cách không cần thiết. Nếu việc luyện tập được tiến hành dần dần và các cơ cùng gân được kéo giãn... Đừng quá nóng vội mà cố làm cho cổ tay mình khoẻ trong một sớm một chiều.

Vì có chút đau đớn trong AIKIDO, nhiều học viên có khuynh hướng nghĩ rằng nó có thể gây hại cho thân thể. Ngược lại, nó tốt cho sức khoẻ. Không cần lo lắng gì cả, bởi vì cổ tay chỉ bị bẻ theo cách tự nhiên mà nó gập, khuỷu tay chỉ bị gập theo hướng mà chúng vốn gập tự nhiên. Khi không luyện tập thì các gân bị căng và trở nên đau khi lần đầu được kéo giãn, nhưng khi dần dần được thư giãn, sẽ không còn tình trạng vai bị cứng nữa. Một điểm cần ghi nhớ là nếu Uke kháng cự một cách không cần thiết, lực mà hắn tạo ra sẽ quay ngược lại hắn. Cả Nage và Uke đều phải luyện tập sao cho tránh mọi sự kháng cự không cần thiết. Số 14. Kata-Tori Nikyo (Nikajo) Tenkan

Kỹ thuật số 14 là sự kết hợp của số 12 và số 13.

Ngay khi Nage bẻ cổ tay Uke, ông xoay thân mình về phía sau bên phải của Uke, giữ cổ tay phải của Uke bằng tay phải, và áp dụng kỹ thuật Nikyo, rồi đẩy Uke xuống như trong Kỹ thuật số 12. Số 15. Kata-Tori Kokyu-Nage Irimi

Các động tác giống như trong Kỹ thuật số 8, Katate-Tori Kokyu-Nage Irimi.

Uke: Nắm vai trái của Nage bằng tay phải.



88

## Nắm nhẹ tay áo phải của Uke từ phía dưới nhưng tuyệt đối không kéo

Nage: (

Uke về phía mình. Rồi vào đúng khoảnh khắc khi ông đã tuôn hết Ki ra, Nage giật xuống, dẫn Ki của Uke tới điểm này. Nage không cần làm Uke mất thăng bằng, mà chỉ cần giật xuống thật đột ngột bằng cánh tay trái xa đến mức tay áo cho phép. Sau đó ông gập cánh tay phải với các đầu ngón tay hướng lên trên và chuẩn bị nhảy vào (Photo 88).

Nage xoay hông hơi sang trái để tránh nhận lấy lực của tay phải Uke; cánh tay phải đánh vào ngực Uke, trượt lên và vòng quanh cổ hắn (Photo 89).

Ngay khi chân phải đặt xuống, Nage đẩy cánh tay phải xuống như thể ấn các đầu ngón tay vào đất, và Uke sẽ ngã xuống thảm. ... chân, thì toàn bộ sức của tay phải Uke sẽ dồn lên Nage và chính Nage sẽ ngã.

Thay vì làm vậy, Nage để Ki của Uke dừng lại ở tay áo mình, xoay hông để Ki của Uke trôi đi, rồi bước vào bằng chân phải. Số 16. Kata-Tori Kokyu-Nage Tenkan



Uke: Tiến lại gần Nage để tóm vai trái của ông bằng tay phải

(Photo 90).

Nage: Chờ để Uke tóm mình ở vai. Khi tay phải của Uke gần chạm vào đó, Nage xoay hông sang trái, bước chân trái ra sau bên trái, khiến

tay Uke trượt mất. Nage nắm bàn tay đó từ phía dưới bằng tay trái.

đánh nó xuống bằng cạnh bàn tay phải, hoặc đánh vào gáy cổ của Uke (Photo 91).

Uke không chỉ bị khiến trượt mất cú tóm vai Nage mà còn bị duỗi cánh tay phải ra

90

và bị đánh bằng tay phải của Nage. Hệ quả trực tiếp là Uke sẽ ngã xuống theo hướng mà

hắn đang với tới khi cố tóm vai Nage.

Photo 90: Điều quan trọng là Nage phải xoay thân mình đúng khoảnh khắc tay

của Uke sắp chạm vào ông.

Khi ai đó muốn ngồi xuống và tâm trí hắn đã đặt vào chiếc ghế mà hắn sắp ngồi lên, và chiếc ghế đó bất ngờ bị kéo ra sau, thì hắn sẽ ngã xuống sàn. Nếu

chiếc ghế bị lấy đi quá sớm, hắn sẽ nhận ra điều đó và kịp dừng mình lại, nhưng nếu

hắn đã đặt hết tâm trí vào việc ngồi xuống và chiếc ghế bị lấy đi, thì hắn không thể dừng hành động của mình



lại giữa chừng, nên hắn ngã nhào.

Nguyên lý tương tự cũng áp dụng cho kỹ thuật này. Hãy luyện việc dẫn Ki trong cánh tay Uke tới vai bạn. Photo 91: Nage xoay hông sang trái, kéo chân trái ra sau, đón cổ tay phải của Uke bằng tay trái và đánh Uke bằng tay phải. Kỹ thuật này nên được luyện tập sao cho tất cả đều được thực hiện trong tích tắc. Trên đây là kết thúc các kỹ thuật Kata-Tori, nhưng những kỹ thuật tương tự cũng có thể được áp dụng cho Mune-Tori, Eri-Tori, Hiji-Tori và Ryote-Tori.

91



Số 17. Yokomen-Uchi Shiho-Nage

Uke: Bước một bước lên trước bằng chân phải, cố đánh vào Yokomen (bên mặt) của Nage bằng tay phải (Photo 93). [Nage] nâng cả hai cánh tay lên, tóm cổ tay phải của Uke bằng tay trái đúng lúc nó vừa trượt qua mặt Nage, đưa tay phải sang bên trái và giữa hai tay giữ cổ tay phải của Uke từ hai phía (Photo 94).

Nage: Sau đó dùng cả hai tay đẩy cổ tay phải của Uke (Photo 95), bước chân trái theo cùng hướng, vung cánh tay phải của Uke qua đầu mình, rồi xoay



hông nhanh sang phải và đổi vị trí bằng cách xoay lưng về phía Uke (Photo 96).

Nage: Tạo ra

Ki bằng cả hai cánh tay, mở rộng Ki của Uke và cưỡng bức đưa cánh tay phải của Uke cánh tay

xuống để quật hắn xuống thảm.

Photo 93: Nếu Nage đứng với chân phải đưa lên trước, ông có thể chỉ đơn giản kéo chân trái của mình hơi lùi ra sau như trong

Photo 94. Nhưng vì ông đang đứng với chân trái đưa lên trước, ông phải xoay hông hết mức và bước lùi lại bằng chân trái. Nếu ông cố đối phó với

đòn tấn công bằng cách giữ nguyên tư thế, thì ông sẽ phải nhận trọn lực của Uke. Nage phải đổi tư thế như trong Photo 94, và để lực của Uke trôi qua. Bắt đầu động tác này với chân trái đưa lên trước thì khó hơn. Nhưng khi luyện tập, luôn cần phải làm theo cách khó, bởi vì

cách dễ thì lúc nào cũng có thể học được. Photo 95: Nage đẩy cánh tay phải của Uke ra trước mặt mình, bước đi dưới cánh tay này và bước ra bằng chân trái. Ông không được đi dưới cánh tay bằng cách rụt đầu vào vai hoặc khuỵu gối xuống, mà có thể làm điều đó một cách dễ dàng nếu ông làm như thể mình định



94

bước ngang qua trước mặt Uke.

Photo 96: Khi đánh cánh tay Uke xuống, Nage không được cắt đứt Ki của mình và kéo cánh tay Uke về phía mình. Nếu làm vậy, nó sẽ quay ngược lại ông và làm đau cánh tay Uke. Nage phải luôn đánh vào tay Uke như thể để đẩy ra ngoài.

Trong Photo 95, nếu Nage bước vào bằng chân trái và xoay người hoàn toàn trọn vẹn, thì chỉ bấy nhiêu cũng đủ để khiến Uke ngã xuống thảm, mà không cần dùng bất kỳ sức mạnh nào.

Theo quy luật động lực học, lực của Uke được áp dụng theo các chiều như trong Hình minh hoạ A. Nage chỉ cần dẫn đối thủ đi theo sao cho lực của Uke quay trở lại hoàn toàn về phía hắn.

Điều quan trọng là không được làm chậm đà của động tác. Hãy làm chậm nó và Nage sẽ thấy thế trận trở nên nặng nề, còn Uke thì khó di chuyển.

Đức Giê-su Ki-tô dạy rằng nếu ai đánh vào má bên phải của bạn, chúng ta cũng phải đưa má bên kia cho người ấy. Đây là nguyên lý bất kháng cự, và thể hiện lòng đại ái.

Trong AIKIDO, việc bàn tay đối phương chạm vào má bạn tượng trưng cho một cuộc xung đột về hình thức. Nếu má bạn không còn ở đó khi bàn tay ập tới, bạn sẽ không hứng chịu cú đánh. Thay vào đó, lực của kẻ đánh sẽ quay trở lại với chính hắn.



Nếu có sự bất công nơi đối phương, hãy để nó quay trở lại với hắn và để hắn trở thành kẻ nhận lấy sự bất công ấy.

thể hiện Đại Ái. AIKIDO và giáo huấn của Đức Giê-su Ki-tô có thể khác nhau về hình thức, nhưng về tinh thần thì giống nhau.

Ảnh 94: Khi xoay hông, như ở đường c trong biểu đồ, Nage phải dẫn lực của a theo một cung lớn. Nếu dẫn theo một cung nhỏ, như ở đường d, thì Nage không chỉ hứng chịu lực của cánh tay phải Uke mà

còn lọt vào tầm với của bàn tay trái Uke — điều mà Nage luôn phải đề phòng.

Khi Nage dẫn cánh tay phải của Uke, bàn tay trái của Uke ắt phải vung ra ngoài theo một vòng tròn, tuân theo định luật lực ly tâm. Số 18. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Tenkan (A)

Uke: Như ở Kỹ thuật số 17, bước tới bằng chân phải và đánh vào bên mặt của Nage.

Nage: Xoay hông sang trái, lùi một bước bằng chân trái, nắm cổ tay phải của Uke bằng cả hai tay đúng lúc nắm đấm gần như chạm vào mặt mình. Những động tác này giống như ở Số 17 (Ảnh 98).



**Biểu đồ 9**

**Lúc này, không để mất đà,**

Nage dùng tay phải đẩy cánh tay phải của Uke về phía mặt hắn.

và đặt tay trái lên cổ Uke

(Ảnh 99).

Sau khi đẩy cánh tay Uke ra, Nage quấn cánh tay phải quanh cổ Uke, xoay

toàn thân sang trái và quật Uke xuống thảm như thể cuốn

thân Uke vào lòng mình (Ảnh 100).



100

**Biểu đồ 10**

Lúc này, lực mà Uke dùng để tấn công phải được nối dài mà không để mất đà, và Uke bị cuốn vào, như ở biểu đồ 10. Bạn có thể thấy lực của Uke quay trở lại hoàn toàn về chính hắn. Nage không nên nghĩ đến việc quật Uke, mà nên thuận theo lực đánh của Uke và tạo nên một chuyển động vòng tròn mạnh mẽ, kết quả là Uke ngã một cách tự nhiên.

Nếu Nage đứng sau lưng Uke vào lúc định quật Uke, thì Uke sẽ không thể ngã. Nage phải luôn ở bên phải của Uke khi cùng Uke xoay vòng.

Số 19. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Tenkan (B)

Uke đánh vào Yokomen của Nage. Nage lùi một bước và nắm cổ tay phải của Uke. Tính đến đây, các động tác giống như ở Kỹ thuật số 18.





## Biểu đồ 11

Nhưng lần này, thay vì đẩy cánh tay phải của Uke ngược về phía mặt hắn, Nage kéo nó xa hơn về phía trước bên phải của Uke và duỗi cánh tay trái của mình về phía sau lưng (Ảnh 101).

Tiếp theo, Nage hướng bàn tay trái vào cổ Uke như mũi tên chỉ, nhảy tới phía sau Uke và túm lấy cổ Uke (Ảnh 102).

Động tác nhảy tới này và những động tác tiếp theo cho đến khi kết thúc giống như ở Kỹ thuật số 3, Katate-Tori Kokyu-Nage (Ảnh 103).

Lực của Uke di chuyển như ở đường a, biểu đồ 9. Lực này phải được dẫn theo hình số 8 và Uke bị quật mà không để mất đà.

Tất cả những kỹ thuật này phải luôn được thực hiện bằng những động tác rộng hơn, mượt mà hơn.

Số 20. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Tenkan (C)

Khi Uke đánh vào Yokomen của Nage, Nage lùi một bước, và khi bàn tay phải của Uke vụt ngang qua, nắm lấy cổ tay Uke. Tính đến đây, các động tác giống như ở Kỹ thuật số 19.

Trong kỹ thuật này, khi lực của Uke tới như ở đường a, Nage kéo dài chính lực đó theo cùng hướng và quật Uke xuống. Lúc này, Nage có thể nắm cánh tay phải của Uke bằng cả hai tay, hoặc đánh xuống cẳng tay phải của Uke, hoặc đánh vào cổ Uke.

Đúng khoảnh khắc bàn tay Uke sắp chạm vào mặt mình, Nage xoay người — không phải để chặn lực của Uke mà để làm tăng đà — và quật Uke về phía sau bên trái của Nage như thể để Uke trôi qua. Lúc này, cả Ki và mặt của Nage đều phải hướng về phía sau bên trái.

Kỹ thuật này giống như ở Kỹ thuật số 16, Katate-Tori Kokyu-Nage Tenkan, và trong trường hợp bị tấn công thực sự trên vỉa hè, đây là một kỹ thuật dễ áp dụng.

## Số 21. Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Irimi (A)

Uke: Bước tới một bước bằng chân phải và đánh vào Yokomen của Nage.

Nage: Đứng tư thế Hidari-Hanmi (thân xoay 45 độ sang trái). Ở



bên: cánh tay trái đẩy cánh tay phải của Uke ra, còn bàn tay phải chạm vào cổ hoặc ngực Uke (Ảnh 104). Điều quan trọng là Nage phải nhảy vào sát Uke đến mức bàn tay phải của mình chạm vào cổ hoặc ngực Uke. Cánh tay phải của Nage phải được giữ nguyên, không duỗi ra một cách không cần thiết. Sau khi nhảy vào, Nage không bỏ lỡ thời cơ, mà dùng tay trái đẩy cánh tay phải của Uke lên, tay phải đánh vào cổ Uke, buộc Uke ngã ngửa ra thảm (Ảnh 105). Ảnh 104: Nage không được nhận Ki của Uke. Nếu Nage đẩy cánh tay trái lên theo cách như ở Bài tập số 5, lực của Uke sẽ quay về phía sau lưng hắn. Không cần nói cũng rõ, cả hai cánh tay đều phải không thể bẻ cong.



Nage không được chỉ duỗi cánh tay mà phải nhảy vào bằng chân phải và hông của mình.

Điều quan trọng khi nhảy vào là luôn thực hiện với thân xoay nghiêng một góc 45 độ

Nếu Nage

(Hidari-Hanmi).

duỗi cánh tay phải ra với ý định đánh nhanh hơn, thì hắn đánh mất tư thế Hidari-Hanmi, đụng độ với lực của Uke, và

cánh tay phải của Nage mất đi sức mạnh để đánh xuống hiệu quả, bởi vì nó bị duỗi quá mức.

Nage phải luyện tập quật

105

Uke bằng một nỗ lực nhanh, tuôn ra Ki trọn vẹn với tiếng "Yei!" bùng nổ đúng khoảnh khắc nắm đấm của Uke sắp chạm vào mình.

## Yokomen-Uchi Kokyu-Nage Irimi (B)

Số 22.

Nếu Uke không ngã xuống thảm khi áp dụng Kỹ thuật số 21, Nage không nên cố quật Uke một cách cưỡng bức. Nếu Uke không ngã khi Nage nhảy vào, Nage nâng cánh tay phải lên và giữ cánh tay phải của Uke giữa hai cánh tay bắt chéo của mình (Ảnh 106). Sau đó Nage dùng tay phải đánh xuống cánh tay phải của Uke, trong khi tay trái đã luồn ra từ dưới cánh tay đó để túm cổ Uke, và đồng thời với cú đánh xuống của cánh tay phải, đẩy cổ Uke xuống theo cùng hướng mà cánh tay đã bị đánh (Ảnh 102). Khi Uke cố gắng đứng dậy một cách khó nhọc, Nage quấn cánh tay phải quanh cổ Uke và quật Uke ngã ngửa ra sau như ở Kỹ thuật số 3, Katate-Tori Kokyu Nage.



Một khi Nage thành thạo nghệ thuật này, hắn tạo một hình chữ thập bằng hai cánh tay ngay từ đầu và, đúng khoảnh khắc cánh tay phải của Uke sẵn sàng giáng xuống Nage, thì dùng mỗi cánh tay riêng rẽ và, không chạm vào

cánh tay của Uke, đẩy Uke

xuống.

Trong khi cánh tay

đẩy xuống.

106

Ảnh 102.

Vì cả hai cánh tay của Nage đều tràn đầy Ki, hắn dẫn dắt đối phương bằng Ki chứ không phải bằng cánh tay.

Nếu Ki của Nage bị giữ lại bên trong, cánh tay phải của Uke sẽ đánh trúng Yokomen của Nage, nên cần phải cảnh giác. Số 23. Shomen-Uchi Kokyu-Nage Irimi

Uke: Dùng bàn tay phải đánh vào trán Nage, đồng thời bước tới một bước. Cũng giống như vậy nếu Uke dùng gậy hoặc một thanh bokken (kiếm gỗ dùng trong kiếm thuật Nhật Bản).

Nage: Đứng với chân trái đưa về trước, chuẩn bị cánh tay phải để có thể trượt lên tới cánh tay phải của Uke (Ảnh 107). Đúng lúc Uke đánh vào Nage, Nage nhảy tới và dùng cánh tay phải như thể để đẩy cánh tay phải của Uke lên trên (Ảnh 108). Đánh cánh tay xuống bằng cánh tay phải của mình, bước tới bằng chân trái ra phía sau Uke, và giữ cổ Uke xuống bằng tay trái (Ảnh 109).




xuống, và kết quả là chính Uke mới là người chạm thảm.

Nage quấn cánh tay phải quanh cổ Uke và quật Uke xuống theo cách đã giải thích ở Kỹ thuật số 3, Katate-Tori Kokyu-Nage.

Ảnh 107: Nage phải tuôn ra và đẩy Ki về phía trước trước khi đẩy cánh tay phải của Uke lên bằng cánh tay phải của mình. Ki đi trước, rồi cánh tay theo sau.

Ảnh 108: Tất nhiên, cánh tay của Nage phải không thể bẻ cong. Nếu hắn rút Ki về dù chỉ một chút,

thì toàn bộ lực của Uke sẽ ập trở lại. Nếu Nage tuôn ra Ki của mình, lực của Uke sẽ tản ra hai bên và Nage sẽ không cảm thấy lực của Uke trên mặt mình. Hãy nghiên cứu và luyện tập những điều cơ bản này.

Ảnh 109: Cách nhảy vào và những động tác tiếp theo giống như ở Kỹ thuật số 3.



## Số 24. Shomen-Uchi Kote-Gaeshi

Khi Uke vừa sắp đánh, Nage nhảy tới theo cách đã giải thích ở Kỹ thuật số 23, và đánh xuống cánh tay phải của Uke bằng cánh tay phải của mình. Tay trái của Nage, thay vì giữ cổ Uke, lại đặt sát bên cạnh tay phải của mình, và cả hai tay được dùng để nắm lấy bàn tay phải của Uke từ bên ngoài quanh cổ tay, với ngón cái đặt ở các khớp ngón (Ảnh 110). Sau đó Nage xoay hông sang trái, bẻ cổ tay Uke và quật Uke xuống thảm (Ảnh 111). Nage không nên vội vàng nắm bàn tay phải của Uke bằng tay trái, bởi nếu làm vậy hắn sẽ chặn lực của Uke giữa không trung, và cánh tay Uke không thể đi xa hơn bề mặt mặt đất dù bị đánh xuống mạnh đến đâu. Vì vậy, nếu Nage nắm bàn tay phải của Uke như thể sắp đánh nó xuống hết mức, hắn sẽ thấy dễ dàng hơn. Khi áp dụng kỹ thuật này, Nage phải bẻ ngược cổ tay Uke theo một vòng tròn nhỏ



110

như đã giải thích ở trên.

Số 25. Shomen-Uchi Ikkyo (Ikkajo) Irimi

Uke: Đánh vào mặt Nage bằng bàn tay phải.





112

Nage: Bắt đầu như ở Bài tập số 5, Shomen-Uchi Ikkyo, như thể để đẩy cánh tay phải của Uke lên từ bên dưới. Nage đẩy cổ tay phải của Uke lên bằng tay phải, đồng thời đẩy cùi chỏ phải của Uke về phía mặt Uke bằng tay trái (Ảnh 112).

Nage vẫn giữ nguyên tư thế Migi-Hanmi (hướng 45 độ sang phải).

Khi Nage đẩy cánh tay Uke lên về phía mặt Uke, Uke đương nhiên xoay người sang trái, để lộ lưng về phía Nage (Ảnh 113).

left, showing his back to *Nage* (Photo 113).



113

114



Không để mất cơ hội này, Nage đẩy cánh tay phải của Uke xuống bằng cả hai tay. Nage phải chắc chắn rằng hai cánh tay của mình

duỗi thẳng, đặc biệt chú ý để cánh tay trái không bị bẻ cong (Ảnh 114).

Sau đó Nage bước chân trái ra trước Uke, đẩy Uke xuống và giữ Uke nằm xuống thảm (Ảnh 115).



Ảnh 112: Đương nhiên, Nage phải ở trong một tư thế bất động và hai cánh tay không thể bẻ cong.

## Số 26. Shomen-Uchi Ikkyo (Ikkajo) Tenkan

Tính đến Ảnh 112 ở Kỹ thuật số 25, các động tác giống nhau.

Từ đó trở đi, ở Irimi của Kỹ thuật số 25, Nage di chuyển như A; còn ở Tenkan, hắn di chuyển như B.

Nói cách khác, thay vì bước chân trái ra trước Uke, Nage bước chân trái về phía sau bên phải của Uke. Khi xoay người sang phải, Nage cũng đổi vị trí sang chân phải, dẫn Uke như ở biểu đồ B, rồi dùng cả hai cánh tay đẩy Uke xuống.

Nage phải cẩn thận để không bẻ cong cánh tay trái

cũng như không cắt đứt Ki khi xoay sang phải. Với cả hai cánh tay duỗi thẳng, hắn nắm cánh tay phải của Uke và phải dẫn xuống dưới nếu muốn quật Uke xuống.

Khi xoay, Nage phải hướng mặt về phía

mình sắp di chuyển, đoán trước từng động tác bằng cách xoay mặt. Bởi Uke đi theo sự dẫn dắt của hắn, nếu Nage nhìn ra sau lưng, Ki của hắn sẽ dừng lại và đương nhiên nhịp điệu của hắn sẽ bị lệch. Nage phải di chuyển về phía trước để Ki của Uke

Biểu đồ 12

có thể theo kịp.

Số 27. Shomen-Uchi Nikyo (Nikajo) Irimi

Tính đến chỗ Nage đánh xuống cánh tay phải của Uke, các động tác giống như ở Ảnh 113, Kỹ thuật số 25, Shomen-Uchi Ikkyo Irimi.

Tiếp theo, khi tay trái của Nage giữ chặt cánh tay phải của Uke xuống, Nage đổi

tay phải sang thế nắm Nikyo; bằng cả hai tay, hắn đưa cổ tay phải của Uke lên vai trái của mình, và áp dụng nghệ thuật Nikyo, giống như ở Kỹ thuật số 13, Katate-Tori Nikyo Irimi. Số 28. Shomen-Uchi Nikyo (Nikajo) Tenkan

Từ Ảnh 112 ở Kỹ thuật số 25, Nage

nhảy tới phía sau bên phải của Uke, đánh xuống cánh tay phải của Uke, dẫn bằng một chuyển động vòng tròn như minh hoạ ở đây, đưa cổ tay phải của Uke lên vai trái của mình. Nage

sau đó đổi tay phải sang thế nắm Nikyo.

Những động tác kết hợp của Số 26 và Số 27

tạo thành Kỹ thuật số 28.

Số 29. Shomen-Uchi Sankyo (Sankajo) Irimi

Biểu đồ 13

Các động tác giống nhau tính đến Ảnh 113

của Kỹ thuật số 25.



**Khi Nage giữ chặt cánh tay phải của Uke,**

hắn trượt tay phải về phía đầu ngón tay của Uke, nắm lấy các ngón với lòng bàn tay hướng

lên, đẩy cánh tay phải của Uke lên, bẻ

nó cong như cánh cung (Ảnh 116).

Khi cánh tay được đẩy lên và bẻ cong, Nage nắm bàn tay phải của Uke bằng cả hai tay — tay phải nắm các ngón từ phía lòng bàn tay, tay trái nắm mu bàn tay (Ảnh 117). Lúc này, cánh tay của Uke phải ở dạng một hình vuông. Bằng cả hai tay, Nage vặn cánh tay phải của Uke và đẩy lên nhẹ nhàng cho đến khi Uke phải kiễng chân (Ảnh 118), khi đó cánh tay của Uke phải ở dạng một hình vuông. Với thân người Uke đang kiễng chân, Nage

dùng cả hai tay dẫn Uke về phía trước và quật Uke xuống. Ảnh 119: Khi hắn sắp đẩy

116

lực của Uke lên về phía vai mình, Nage không được nâng cùi chỏ hay vai lên. Nếu Nage vặn cánh tay Uke trong khi đẩy nó lên, cánh tay Uke sẽ dễ dàng mang dạng một hình vuông. Khi quật Uke, Nage giữ cánh tay Uke như thể đang cầm một cây gậy bóng chày và vung về phía trước để Uke nhào lộn khi ngã. Khi Uke bắt đầu bay qua không trung, Nage phải buông ra và để Uke lấy tư thế Ukemi để cánh tay không bị thương.



Nếu Nage muốn đưa Uke đi đâu đó, hắn có thể dùng thế nắm ở Ảnh 118 và bước đi

trước một bước, và Uke sẽ đi theo dù muốn hay không. Nếu Uke cố đánh Nage bằng tay trái, Nage vặn cánh tay Uke về phía thân mình.

Lực của Uke quay trở lại

về chính hắn, và hắn cảm thấy đau đớn đến mức không thể đánh được chút nào.

Bởi vì việc áp dụng kỹ thuật này có thể rất đau đớn, nên phải luyện tập nhẹ nhàng, không được thô bạo.



**Ngay cả khi luyện tập nhẹ nhàng, vẫn có**

một chút đau đớn phải chịu đựng, nhưng kỹ thuật này có lợi cho sức khoẻ như đã giải thích ở

Nikyo và Kote-Gaeshi. Nó gây đau vào lúc áp dụng kỹ thuật, nhưng ngay khi được thả ra, cơn đau biến mất

Uke sẽ không còn cảm thấy đau nữa.

và

Đây là một trong những đặc điểm của AIKIDO.

một bằng chứng rõ ràng rằng AIKIDO được luyện tập theo các quy luật của Tự nhiên.

Khi ghì đối phương xuống, hãy làm như vậy mà không gây thương tích cho hắn. Sankyo được cảnh sát sử dụng như kỹ thuật hiệu quả nhất khi bắt giữ người. Nếu Nage muốn

ghì Uke xuống thay vì quật Uke

xuống, hắn sẽ tuôn Ki vào cánh tay trái và đánh xuống cánh tay Uke theo một chuyển động vòng tròn. Trong khi cánh tay Uke đã xuống, Nage đặt tay phải lên cùi chỏ phải của Uke và dẫn Uke theo hướng mà các ngón tay của hắn đang chỉ. Uke dễ dàng bị dẫn để ngã, mặt hướng xuống dưới.

Số 30. Shomen-Uchi Sankyo (Sankajo) Tenkan



Như ở Kỹ thuật số 26, Nage dẫn cánh tay phải của Uke về phía sau bên phải của mình. Hắn trượt tay phải tới các ngón tay của Uke, đẩy cánh tay lên và nắm bằng tay trái theo thế Sankyo. Số 30 là sự kết hợp của Số 26 và Số 29.

Số 31. Mune-Tsuki Kote-Gaeshi

Uke:

vào ngực bằng bàn tay phải.



**Nage: Đứng ở tư thế Hidari-Hanmi**

(góc 45 độ sang trái), xoay phần thân trên về phía Uke, khiến Uke dễ đấm hắn hơn, và chờ đợi (Ảnh 119). Đúng khoảnh khắc nắm đấm của Uke sắp chạm vào ngực mình, Nage xoay hông sang phải, xoay chân phải cũng sang phải, và lùi một bước. Với tay trái duỗi theo hướng mà cú đấm của Uke nhắm tới, Nage nắm cổ tay phải của Uke (Ảnh 120). Rồi như đường chấm chấm cho thấy, Nage dẫn thân Uke theo một chuyển động vòng tròn lớn, và Uke



đi theo. Nage áp dụng kỹ thuật Kote-Gaeshi và quật Uke xuống.

Ảnh 120: Khi Uke tung ra cú đấm, ngay cả khi Nage không

cảm nhận

chuyển động

của hắn, hắn vẫn có thể xoay hông sang phải như thể bước vào phía Uke, và làm

Uke đánh trượt cú đấm (Ảnh 121). Mặt khác, Nage có thể đấm Uke vào bụng bằng tay trái (Ảnh 122).

Nếu Nage kéo Ki của mình về, hắn sẽ hướng Ki của Uke về phía mình và dễ dàng bị đấm trúng. Nếu Nage xoay hông một cách bình tĩnh, hắn có thể làm Uke đánh trượt

mà không chút khó khăn.

Hãy luyện tập chăm chỉ để học được Kokyu này.

Ảnh 122: Nếu Nage chặn lực trong

cánh tay phải của Uke, Uke có thể tấn công Nage bằng

trong một chuyển động vòng tròn lớn, cánh tay trái của Uke bị lực ly tâm làm cho văng ra ngoài

và hắn không thể tấn công Nage. Nếu Uke đá bằng chân khi bước đi, bản thân hắn sẽ mất thăng bằng và ngã xuống và hoàn toàn không thể tấn công.

Khi Nage đang bẻ cổ tay Uke, hắn không nên làm điều đó một cách cưỡng bức chống lại đà của thân Uke, mà nên di chuyển theo một vòng tròn lớn trước, đợi cho đến khi đà của thân Uke đã cạn, rồi bẻ cổ tay theo cách tự nhiên.

Biểu đồ 14

## Số 32. Mune-Tsuki Kaiten-Nage

Uke: Khi bước tới bằng chân phải, Uke tung một cú đấm vào ngực Nage.

Xoay hông sang phải, làm Uke đánh trượt, và đồng thời bằng

Nage:

cẳng tay trái đẩy cổ tay phải của Uke xuống theo một chuyển động vòng tròn. Tay phải của Nage

được giữ nguyên tại chỗ như thể chờ đợi để nắm cổ Uke (Ảnh 123).

Khi Nage giữ cổ tay phải của Uke và không để mất đà, dẫn cổ tay đó lên trên và ra sau lưng Uke, như ở Ảnh 124, đầu Uke tự động cúi xuống. Nage

không bỏ lỡ cơ hội này để nắm cổ Uke bằng tay phải và đẩy xuống như thể đang xoa đầu, khiến thân Uke xoay trọn một vòng, dùng cả hai tay, và quật Uke về phía trước.



122



## Ảnh 123: Khi Nage

dẫn cánh tay phải của Uke lên và

ra sau lưng Uke, hắn có thể nắm giữ cổ tay phải của Uke một cách tự nhiên bằng tay trái.



## Ảnh 124: Càng

Nage đẩy cánh tay phải của Uke xuống, đầu Uke càng cúi thấp và càng dễ

Điều này

áp dụng kỹ thuật này.

giống như ở Kỹ thuật số 10, Katate-Tori Kaiten-Nage.

124

Số 33. Mune-Tsuki Hantai Tenkan

Ở Số 31 và Số 32, khi Uke tung cú đấm vào mình, Nage xoay thân về phía bên phải của Uke. Nhưng ở Số 33, Nage có thể xoay thân về phía bên trái của Uke. (Ảnh 125).



Nage: Như ở Kỹ thuật số 31, Nage nắm cổ tay phải của Uke bằng tay phải. Điều này phải được làm bằng cách dẫn theo một chuyển động vòng tròn, như đường chấm chấm trong biểu đồ.

Biểu đồ 15

Rồi ngay khi Nage đột ngột xoay hông sang phải, hắn đưa cổ tay phải của Uke lên vai mình và áp dụng Nikyo (Ảnh 126).

Hãy luyện tập để có thể xoay thân một cách thoải mái sang phải hoặc sang trái theo ý muốn.

## Số 34. Mune-Tsuki Kote-Gaeshi Hantai Tenkan

Như ở Kỹ thuật số 33, Nage xoay về bên trái, lần này tuôn ra Ki và chỉ chặn cổ tay Uke thay vì nắm lấy nó. Hắn tiếp nối bằng cách đánh

xuống cổ tay phải của Uke bằng tay phải, rồi nhanh chóng xoay thân sang trái trong khi tay trái nắm cổ tay phải của Uke.



và cổ tay phải.

Tiếp theo hắn dẫn về phía bên phải bằng một chuyển động vòng tròn và áp dụng Kote-

Gaeshi để quật Uke xuống.

Trong những động tác này, Nage phải cẩn thận để mỗi động tác dẫn nhanh sang động tác kế tiếp mà không mất

đà.

Như vậy là đủ cho Mune-Tsuki ở nhiều dạng khác nhau. Dù đối phương tung một cú đấm vào mặt bạn hay một phần nào khác của cơ thể, bạn phải có khả năng áp dụng kỹ thuật Kote-Gaeshi. Điều quan trọng không hẳn là việc chặn

lực của Uke, mà là để hắn kéo dài lực đó, nhờ vậy việc bạn áp dụng nghệ thuật sẽ càng hiệu quả hơn.

Số 35. Katate-Tori Ryote-Mochi Kokyu-Nage Irimi



Uke: Nắm cổ tay phải của Nage bằng cả hai tay.

Nage: Bởi vì bàn tay phải đang nằm trong tay nắm của Uke, Nage không cố gắng cử động nó mà tuôn ra Ki trọn vẹn và để nguyên bàn tay trong tay nắm của Uke (Ảnh 127).

127



128



Nage nhắm tay trái vào cổ Uke (Ảnh 128). Rồi dùng cùng động tác như ở Kỹ thuật số 3, Katate-Tori Kokyu-Nage, Nage nhảy tới phía sau Uke và túm lấy cổ Uke (Ảnh 129).

Nage phải luôn duỗi cánh tay phải và tuôn ra Ki, nếu không Uke sẽ không đi theo

(Ảnh 130). Điều quan trọng là di chuyển theo cùng hướng mà cánh tay đang duỗi. Nage đưa cánh tay phải từ bên dưới theo một vòng tròn lớn và

131

quấn nó quanh cổ Uke,

bước một bước ra sau lưng Uke bằng chân phải và quật Uke xuống (Ảnh 132).

Tất cả những động tác này phải được thực hiện đúng như ở Kỹ thuật số 3. Nếu Nage thực hiện các thế nắm và động tác của mình cho

đúng, thì việc Uke nắm bằng một tay hay hai tay không tạo ra khác biệt. Kết quả sẽ như nhau.

Khi Nage nâng tay phải lên và xoay cổ Uke, hắn phải tuôn ra Ki từ cạnh bàn tay phải, các đầu ngón tay hướng lên trên và được nâng lên đồng thời

với việc nâng hông lên. Nếu Nage làm theo cách này, mọi việc sẽ trở nên dễ dàng

(Ảnh 131).



Nếu thay vì bị nắm bằng một tay, Nage bị Uke nắm bằng cả hai tay, thì Nage dễ có xu hướng kéo lại thay vì tuôn ra Ki, và đụng độ với lực của Uke, đến mức không thể cử động được. Hãy cảnh giác. Số 36. Katate-Tori Ryote-Mochi Kokyu-Nage Tenkan (A)

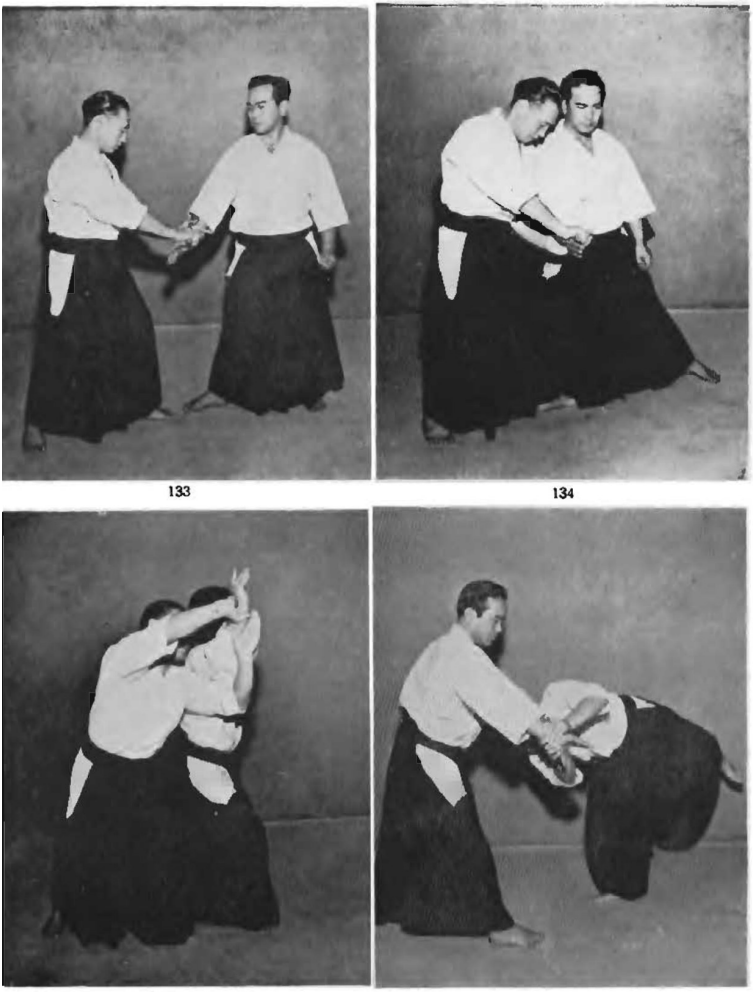
Uke: Nắm cổ tay phải của Nage bằng cả hai tay (Ảnh 133).

Nage: Ý tưởng là xoay cánh tay đó như ở Ảnh 134, nhưng khi Nage thử làm vậy, hắn thấy khó cử động cánh tay. Hắn phải tuôn ra Ki qua cạnh bàn tay và hướng các ngón tay theo hướng mà đường chấm

chấm chỉ ra, để nguyên bàn tay trong tay nắm của Uke, rồi đưa hông mình lại gần hông Uke sao cho điểm

Biểu đồ 16

của hắn và điểm của Uke




*khớp lại. Rồi các đầu ngón tay của Nage sẽ cử động như ở Ảnh 134. Ngay khi các ngón tay của Nage bắt đầu cử động, hắn nắm lấy cơ hội để xoay thân.*

hông sang phải, giữ chân trái ở phía sau bên trái của mình, và dẫn bằng cánh tay phải như trong Ảnh 135.

Nage (bên thi hành) tiếp tục chuyển động vòng tròn của mình, dẫn Uke (bên bị dẫn) một cách tự nhiên bằng cánh tay phải, rồi hạ cánh tay đó xuống theo một chuyển động bán nguyệt, sau đó lại đẩy cánh tay phải lên. Thân thể Uke xoay một vòng và đổi hướng. Đây là khoảnh khắc Nage ghì cổ Uke xuống (Ảnh 136).

Sau đó, vẫn tiếp tục chuyển động vòng tròn, Nage vòng hai tay quanh cổ Uke và quật ngã anh ta (Ảnh 136).

trong kỹ thuật được trình bày ở sơ đồ 14 và đà

Các chuyển động

phải

được duy trì. Hãy luôn xoay người trong một tư thế bất động với cánh tay không thể bẻ cong. Ki (khí lực) của Nage phải luôn chuyển động và dẫn trước Uke một bước như đường kẻ đã chỉ. Nếu tâm trí Nage còn đọng lại nơi Uke mà quay ngược trở lại, thì Ki của anh ta bị cắt đứt và đà đương nhiên bị triệt tiêu. Cũng giống như đẩy một chiếc xe từ phía sau. Lúc đầu thì nặng nhọc, nhưng một khi đã lăn bánh, chiếc xe có thể được đẩy bằng một lực tương đối yếu. Một khi nó dừng lại, nó lại trở nên nặng nề. Sơ đồ 14 được vẽ trong tâm trí thế nào thì thân thể cũng phải xoay chuyển như vậy.





138

## Số 37. Katate-Tori Ryote-Mochi Kokyu-Nage Tenkan (B)

Các chuyển động giống như ở Ảnh 135 trong Kỹ thuật số 36. Nhưng thay vì đè xuống cổ Uke bằng tay trái như ở Ảnh 137 trong Kỹ thuật số 36, Nage duỗi hẳn cánh tay ra phía sau (Ảnh 138). Từ điểm này

trở đi, các chuyển động của Nage hoàn toàn giống kỹ thuật Irimi ở Kỹ thuật số 35 cho tới khi anh quật Uke xuống thảm. Nói cách khác, Nage thực hiện phối hợp các chuyển động của Kỹ thuật số 35 và số 36 như ở sơ đồ 15. Các chuyển động hoàn toàn giống với Kỹ thuật Yokomen-Uchi số 19.

Sơ đồ 16

Số 38. Katate-Tori Ryote-Mochi Kote-Gaeshi



Các chuyển động tương tự cho tới Ảnh 135 trong Kỹ thuật số 36. Sau đó, khi Nage hạ cánh tay phải xuống để dẫn tay của Uke, Nage nắm cổ tay phải của Uke bằng tay trái và, không để mất đà, xoay cổ tay theo một vòng cung nhỏ rồi áp dụng Kote-Gaeshi (Ảnh 139).

Khi hạ cánh tay phải xuống, Nage sẽ thấy dễ làm hơn nếu anh hạ hông xuống.

## Số 39-1. Katate-Tori Ryote-Mochi Nikyo (Nikajo) (A)



Ở Kỹ thuật số 38, khi Nage

hạ cánh tay phải xuống, Nage không áp dụng Kote-Gaeshi mà cuộn bàn tay trái của Uke từ phía ngoài bằng tay phải và nắm cổ tay phải của Uke bằng cả hai tay, và Nage có thể áp dụng Nikyo. (Ảnh 140 và

141).

Nếu Nage hạ hông xuống hẳn, thì khi đến lúc nâng hông lên, anh nắm lấy bàn tay trái của Uke khi áp dụng Nikyo, việc đó trở nên rất dễ dàng.

Sau khi Nage áp dụng Ni- kyo, tiếp theo anh phải xoay thân mình

140

và luôn đứng về phía trái của Uke. Nếu Nage đứng trước mặt Uke, Uke có thể dễ dàng tấn công anh.

Nếu Nage giữ cổ tay phải của Uke, ép nó vào vai phải của mình và xoay thân thêm sang phải, thì cổ tay Uke càng cong thêm và Nage sẽ thấy dễ áp dụng Nikyo hơn. Số 39-2. Katate-Tori Ryote-Mochi Nikyo (Nikajo) (B)

Nikyo cũng có thể được áp dụng lên cổ tay phải của Uke thay vì cổ tay trái

Các chuyển động tương tự cho tới Ảnh 134 trong Kỹ thuật số 36. Tuy nhiên, khi Nage thực hiện



chuyển động vòng tròn của mình, anh ấn nhẹ các ngón tay phải của Uke bằng tay trái để chúng không thoát khỏi tay anh (Ảnh 142), và lần này không hạ tay phải xuống mà giữ nó lên cao, anh xoay hông nhanh về hướng ngược lại với hướng anh đang di chuyển. Anh để Uke giữ cổ tay phải của mình bằng tay phải, đẩy hẳn cánh tay phải của

Uke sang phải, rồi đặt các ngón tay phải của mình lên cổ tay phải của Uke từ phía



143

phía trên, như thể để xoay nó thành một vòng tròn lớn (Ảnh 143). Anh hạ cả hai tay xuống như thể để chẻ đôi Uke ra làm hai, vẫn giữ cổ tay Uke, và Uke ngồi sụp xuống sàn (Ảnh 144). Sau đó Nage áp dụng kỹ thuật Ikkyo. Các chuyển động của tay phải Nage được thể

hiện bằng hình vẽ đường nét. Đà không được để chậm lại hay dừng lại trong những chuyển động này, như đã giải thích ở trên. Sẽ là điều đáng mong muốn nếu học được cách giữ nhịp với hông. Trên đây là kết thúc các kỹ thuật Ryote-Mochi. Dù Uke giữ bằng cả hai tay, nếu Nage chỉ tập trung tâm trí vào một bàn tay mà anh định chiếm lấy, thì thế là đủ, và anh có thể thực hiện kỹ thuật của mình như thể Uke chỉ dùng một tay mà thôi.

Hãy kiên nhẫn tinh thông kỹ thuật này để bạn có thể cảm nhận được Ki của Uke và áp dụng kỹ thuật trước khi Uke kịp nắm chặt bạn bằng cả hai tay.

## Số 40. Ushiro Tekubi-Tori Ikkyo



### Sơ đồ 18

Uke: Nắm cả hai

cổ tay của Nage từ phía sau.

Nage: Thả lỏng cả hai tay và, như thể đẩy mu bàn tay xuống hết mức có thể, anh bẻ cong cổ tay (Ảnh 145). Tiếp theo, như thể chà xát cả hai bàn tay vào hông mình, Nage đẩy hai bàn tay ra trước, dẫn cánh tay của Uke ra ngoài và đưa hai tay

của mình lên qua đầu, lòng bàn tay hướng xuống.



**Cùng lúc đó, không**

mất thăng bằng ở phần trên của thân mình, Nage dời chân trái lùi nửa bước về

phía trái của Uke (Ảnh 146).

Sau đó anh bước một bước bằng chân phải, bước sâu về

phía sau bên trái của Uke, hạ hông xuống và đưa cả hai tay xuống theo một chuyển động bán nguyệt

(Ảnh 147).

mất

Không

đà—

đà. Nage vươn người lên tới phía sau bên trái của Uke, đặt tay phải lên cùi chỏ trái của Uke và giữ

144

cổ tay trái của Uke bằng tay trái như thể để đẩy nó lên (Ảnh 148).

Sau đó Nage áp dụng Ikkyo và làm Uke ngã xuống thảm.

Các chuyển động tương tự như trong Bài tập số 14. Xin tham khảo phần nội dung ở Bài tập số 13. Dù Uke có mạnh mẽ đến đâu hay nắm chặt đến đâu, Nage cũng phải có khả năng áp dụng được kỹ thuật này.

Ảnh 145: Lý do Nage đẩy mu bàn tay ra ngoài là để dẫn

theo cùng một hướng như hình vẽ đường nét số 17. Nếu Nage kéo

lực của Uke theo lực vào phía trong hai cánh tay mình và cố di chuyển, anh sẽ bị lực của Uke giữ lại và không thể nhúc nhích. Cảm giác nơi mu bàn tay của Nage phải được duy trì liên tục từ Ảnh 145 đến Ảnh 147 và giữ vững đà, như ở đường chấm của sơ đồ 17.



kỹ thuật này

Hãy thực hiện với hình ảnh trong tâm trí về một con sóng lớn ập vào rồi rút đi.

Ảnh 148: Khi Nage muốn nắm và giữ cánh tay của Uke, anh không bao giờ nên cố giật mạnh bằng sức lực bàn tay

của Uke đang nắm chặt lấy mình. Nage phải giữ hay nắm một cách tự nhiên khi anh dẫn theo một vòng tròn lớn và vươn người lên.

Khi một người bị tấn công từ phía sau, người đó không chờ cho tới khi bị nắm chặt. Nếu bạn là người bị tấn công,

145



## Nage

## Sơ đồ 19

bạn phải có khả năng cảm nhận được Ki của đối phương khi hắn tiến tới từ phía sau, và xoay thân mình lại đối diện với hắn.

Khi một người chưa được luyện tập

để làm điều đó, tâm trí người ấy có thể hướng về phía trước nhưng lại quên đi phía sau.

Tâm trí phải được rèn luyện đến mức nếu một người xuất hiện trước mặt bạn, bạn lập tức nghĩ ngay tới khả năng rằng còn một kẻ khác nữa ở phía sau lưng.

Các kỹ thuật được trình bày từ đây trở đi là những kỹ thuật để đối phó với một cuộc tấn công từ phía sau, cùng sự luyện tập khai mở con mắt tâm linh hướng về phía sau, để dù bị tấn công từ phía trước

hay phía sau, ta cũng có thể tự xử lý được. Bạn hãy đặc biệt luyện tập để nhìn thấy bằng con mắt tâm linh của mình. Số 41. Ushiro Tekubi-Tori Kote-Gaeshi

Các chuyển động tương tự cho tới Ảnh 146 trong Kỹ thuật số 40



một bước

Khi Nage bước lùi về phía sau bằng chân phải và hạ hông xuống, anh nắm cổ tay phải của Uke bằng tay trái từ phía ngoài và áp dụng kỹ thuật Kote-Gaeshi.

Nage không bao giờ được chặn đà của Uke khi anh nắm cổ tay phải của Uke.

Nếu Nage đưa cả hai tay xuống hẳn, cánh tay Uke đương nhiên đi theo sự dẫn dắt của anh và Nage phải áp dụng kỹ thuật Kote-Gaeshi sao cho không chặn đà này lại.

147

## Số 42. Ushiro Tekubi-Tori Sankyo

Các chuyển động tương tự cho tới Ảnh 146 trong Kỹ thuật số 40



Tuy nhiên, khi Nage đưa

hai tay qua đầu (Ảnh

146, Kỹ thuật số 40) và chuyển sang

Ảnh 147, Kỹ thuật số 40, Nage giữ

bàn tay trái của Uke trong thế Sankyo và vung cả hai tay xuống. Trong khi tay phải giữ bàn tay trái của Uke trong thế San- kyo, Nage dẫn bàn tay trái của Uke theo một chuyển động vòng tròn và làm Uke ngã xuống thảm.

148

Số 43. Ushiro Tekubi-Tori Kote-Gaeshi Tenkan

Nắm cả hai cổ tay của Nage từ phía sau, kéo và giữ cả hai cánh tay

Uke:

ra sau hông của Nage (Ảnh 149).

Nage: Nếu cả hai cổ tay ở ngay bên cạnh hông, Nage có thể tuôn Ki của mình về phía trước và dẫn Uke. Nhưng nếu cả hai cổ tay bị giữ ở phía sau hông, Nage phải kéo hai cánh tay của Uke. Điều này khiến Uke rút Ki của hắn vào trong.

Trong AIKIDO, Ki luôn luôn



được tuôn ra ngoài, không bị rút vào trong.

Vì vậy Nage thả lỏng

cả hai tay, để Uke tiếp tục giữ chúng, và thả lỏng các đầu ngón tay. Nage quay đầu và gập phần trên thân mình hơi về phía trước, bước một bước

lớn về phía trước bên trái, và xoay hông mạnh mẽ sang phải, khiến bàn tay phải của Uke bật ra khỏi tay phải của Nage

(Ảnh 150).

Nage chụp lấy bàn tay phải

của Uke bằng tay trái, áp dụng

Kote-Gaeshi cùng với



tay phải và quật Uke xuống thảm (Ảnh 151). Không để mất đà, Nage phải quật Uke theo hướng mũi tên trong sơ đồ 18. Ảnh 149: Nếu Nage dùng sức vào cả hai tay, sức của anh sẽ chống lại lực của Uke và chính anh sẽ không thể nhúc nhích. Điều quan trọng là anh phải thả lỏng cả hai tay, để Uke giữ chúng, rồi chỉ gập phần trên thân về phía trước và xoay hông. Hãy hình dung bàn tay phải là một cây đinh

và hông là một cái búa nhổ đinh. Nếu lực được tác dụng vào hông, bàn tay phải sẽ dễ dàng thoát khỏi tay nắm của Uke.

## Sơ đồ 20

Số 44-1. Ushiro Hiji-Tori Kote-Gaeshi

Nắm cùi chỏ của Nage từ phía sau (Ảnh 152).

Uke:

Nage:

cả hai tay từ phía ngoài vào phía trong, Nage nâng cùi chỏ lên và đưa hai bàn tay

lên trước mặt. Khi đó cả hai tay sẽ tạo thành một vòng tròn như thể Nage đang ôm một vật gì đó tròn (Ảnh 153).



Đồng thời, Nage lùi hai bước về phía sau, một bước nhỏ bằng chân trái và một bước lớn bằng chân phải, rồi hạ hông xuống. Nage hạ hai tay xuống và, trong khi làm vậy, nắm cổ tay phải của Uke bằng tay trái và áp dụng Kote-Gaeshi. Các chuyển động thì



giống như của Kỹ thuật

tương tự

số 41.

Ảnh 152: Nếu một người khỏe nắm cùi chỏ của Nage, Nage cảm thấy đau và hầu như không thể cử động, nhưng nếu Nage luôn nhớ tuôn Ki về phía các đầu ngón tay và duỗi cả hai tay ra trước và lên trên (Ảnh 153), anh sẽ hoàn toàn không cảm thấy lực của Uke. Nếu sau đó Nage nâng cùi chỏ lên, lực của Uke sẽ bị kéo lên theo.

Ikkyo, Nikyo và Sankyo cũng có thể được áp dụng trong Ushiro Hiji-Tori. Dù chúng không được giải thích trong mối liên hệ này, chúng cũng nên được nghiên cứu ở điểm này. Số 45. Ushiro Kata-Tori Kote-Gaeshi



Uke: Nắm hai vai của Nage từ phía sau

bằng cả hai tay.

Nage: Có thể áp dụng cùng kỹ thuật như

trong Kỹ thuật số 44.

Tuy nhiên, nếu Nage cố di chuyển lùi về phía sau

chống lại lực của Uke, anh sẽ bị ghì xuống và thấy mình không thể cử động. Thay vào đó, anh nên nâng cả hai tay lên, và kéo Ki của Uke lên trên, rồi nhanh chóng hạ thân xuống và di chuyển lùi về phía sau.

Ikkyo, Nikyo và Sankyo có thể được áp dụng

trong kỹ thuật này y hệt như trong Kỹ thuật số 44.



153

152

Số 46-1. Ushiro Kata-Tori Kokyu-

Nage (Ago-Tsuki-Age)

Uke: Nắm hai vai của Nage từ phía sau. Nage: Nếu anh dùng sức vào vai và cố vặn mình để nhìn ra sau, anh sẽ thấy khó làm được vì Uke đang giữ anh chặt (Ảnh 154). Nếu anh nới lỏng cả hai tay, thả lỏng chúng và để sức mình rút ra khỏi vai, rồi xoay hông mạnh sang phải, thì lực từ bàn tay phải của Uke sẽ tuột khỏi bờ vai mà nó đang nắm (Ảnh 155). Sau đó với cánh tay trái di chuyển theo một

vòng tròn lớn, Nage chụp lấy cổ Uke và

ép nó về phía trước, đồng thời bước một bước bằng chân trái về phía

Cho tới lúc này, Uke vẫn còn đang giữ vai Nage, và cả hai đang ở trong

phía sau.

tư thế áp sát. Nage không cảm thấy tác động của sức mạnh Uke (Ảnh 156).

Ngay tức khắc sau đó, Nage luồn bàn tay phải của mình vào giữa hai cánh tay của Uke lên tới cằm hắn, đẩy đầu hắn lên trên rồi xuống dưới và làm Uke ngã ngửa ra sau (Ảnh 157).

## Ushiro Kata-Tori Kokyu-Nage

Số 46-2.

Uke: Nắm hai vai của Nage từ phía sau.



154

Nage: Cũng theo cách như trong Bài tập số 11, Ude-Furi Undo, Nage bước một bước bằng chân phải sang phía phải của Uke, duỗi cả hai tay (giữ vai thả lỏng) và vung chúng sang trái rồi sang phải (Ảnh 158).

Tiếp theo, trong khi bước một bước

ra sau bằng

về phía Uke, chân trái của mình, và vung cả hai tay sang trái, Nage đưa Uke vào chuyển động vung mạnh của mình và vung Uke ra phía sau lưng anh (Ảnh 159).

Nếu Nage dừng lại

Ảnh 158:

mà suy nghĩ về hai cánh tay của mình

mà vung một cách uyển chuyển như một con lắc, thì anh có thể dễ dàng di chuyển thân mình dù đã bị chụp giữ từ phía sau (Ảnh 159).

cả hai tay sang trái, Nage bước một bước bằng

Ảnh 159: Trước khi vung cả hai



156

155



chân trái về phía sau bên phải của Uke, tránh chạm vào thân Uke bằng cánh tay trái và đứng sát vào thân Uke, và sau

đó vung hai tay thoải mái sang trái và vung Uke văng đi.

Trong khi Nage đang vung hai tay, anh nếu cần thì giáng một đòn vào

có thể bụng Uke bằng cánh tay phải.

Nage có thể tưởng tượng rằng thân thể Uke không hề tồn tại và luyện tập như thể anh đang luyện tập một mình.

## Số 47. Ushiro Kubi-Shime Kokyu-Nage

Bóp cổ Nage từ phía sau.

Uke:

Nage: Nếu Nage ngẩng cằm lên, dồn hết sức lực và cố chống lại Uke, anh sẽ dễ dàng bị bóp cổ.



158



159

Nhưng nếu anh giữ Ki ở phần dưới của cằm và không làm xáo động điểm nhất tâm, Uke không thể bóp cổ Nage một cách vội vàng được (Ảnh 160).



Nage: Ngay khi Uke vòng tay qua cổ mình, Nage đặt cả hai bàn tay lên cánh tay đó. Lúc này, Nage phải hạ cùi chỏ xuống và giữ chúng sát vào thân mình (Ảnh 161).

Khi anh giữ cánh tay Uke bằng cả hai tay, anh cúi đầu về phía trước, hạ



hông xuống và cúi gập người. Uke bay qua đầu Nage và ngã xuống thảm (Ảnh 162).

Ảnh 161: Điều rất quan trọng là giữ và ép cùi chỏ sát vào thân mình. Nếu cùi chỏ bị nâng lên trong cuộc giằng co với sức mạnh của Uke, thì sẽ không thể cúi gập và hạ đầu xuống như ở Ảnh 162.

Bằng cả hai tay, Nage phải giữ cánh tay Uke thật chặt sát vào thân mình. Không nên có sự giằng co nào trong nỗ lực gỡ cánh tay Uke ra hay

162



kéo nó xuống.

Nếu Nage giữ cánh tay đối phương sát vào thân mình, Uke không thể bóp cổ anh ta một cách dễ dàng. Mặt khác, nếu Nage cố gỡ cánh tay Uke ra, Uke có thể bóp cổ Nage. Hãy cảnh giác.

Nage không được nghĩ đến việc quật ngã

Uke, mà chỉ đơn thuần nghĩ đến việc cúi

một cái cúi chào kiểu Nhật lịch sự.

Số 48. Ushiro-Tori Kokyu-Nage

Uke: Ôm Nage từ phía sau, vòng qua hai cánh tay anh.

Nage: Để làm hai cánh tay Uke tuột ra, Nage duỗi cả hai tay về hai bên rồi ra trước, giữ cho Ki chảy trọn vẹn qua chúng, rồi bước một bước tới trước bằng chân phải (Ảnh 163).

duỗi cánh tay phải ra trước, vung cánh tay trái lên và ra sau, và để Uke tuột xuống rồi về phía trước theo lực và ngã xuống thảm (Ảnh 164).

Xin tham khảo Bài tập số 12, Ushiro-Tori Undo. Các chuyển động tương tự như bài tập này.

Ảnh 163: Nếu Nage dùng sức vào hai cánh tay và đặc biệt là vào vai, anh sẽ không thể nhúc nhích được hai cánh tay của Uke. Không chống lại lực trong hai cánh tay của Uke bằng sức mạnh, mà thay vào đó như thể để dẫn hắn, Nage có thể đẩy hai tay ra nếu anh làm điều đó như thể trượt chúng từ phía ngoài vào phía trong. Ki nên chảy qua



hai cánh tay của Nage ngay cả trước khi chúng bị ghì chặt từ phía sau. Giờ đây khi Nage đẩy hai tay ra, Ki sẽ chảy xa hơn về phía trước và anh có thể dễ dàng bước một bước tới trước. Ảnh 164: Nếu Nage cõng Uke trên hông và cố quật ngã hắn, anh sẽ phải chịu toàn bộ trọng lượng của Uke và cảm nhận từng cân một. Điều cần thiết chỉ là Nage dùng hai cánh tay và hông để vung Uke văng đi. Để làm điều này, chân phải phải được gập hẳn ở đầu gối. Nếu Uke ôm Nage thấp hơn, quanh cùi chỏ, thì Nage không thể đẩy cánh tay ra vì Ki của anh sẽ bị chặn và cắt



đứt tại cùi chỏ.

Khi điều này xảy ra, Nage đảo ngược chiến thuật của mình, giữ hai cánh tay Uke bằng hai bàn tay từ phía ngoài và ép hai cánh tay Uke vào thân mình để ngăn Uke di chuyển ra xa, đồng thời chìa cùi chỏ ra (Ảnh 165). Thân Uke áp sát vào Nage, cho phép Nage bước một bước tới trước. Vậy nên anh bước một bước tới trước bằng chân phải. Trong trường hợp này, vì hông Uke thấp hơn, Nage không thể quật hắn văng đi như ở Ảnh 164. Anh quất mạnh hông sang trái để vung Uke văng đi (Ảnh 166).

Nếu, khi Nage bước một bước

tới trước, mà xoay hông sang trái ngay từ đầu, thì anh sẽ không thể vung hông sang trái vào đúng khoảnh khắc quyết định. Vì lý do đó,

hông và phần trên thân phải di chuyển thẳng về phía trước và phải được vung rộng, mạnh mẽ vào đúng thời điểm.

Khi quất hông, Nage phải giữ và ép hai cánh tay Uke thật chặt vào thân mình. Nếu không, hai cánh tay Uke sẽ bị lỏng ra và việc vung hắn văng đi trở nên khó khăn hơn.



**Trong các Ảnh 163 và 165, nếu Nage**

cứ mãi nghĩ về Uke, và

phía sau, Nage

tâm trí

vẫn còn đọng lại

không thể tiến lên. Tâm trí anh phải luôn luôn

166

hướng về phía trước.

một cách tự nhiên mà không cần suy nghĩ có ý thức, và có thể quật ngã đối phương về phía trước.

## Số 49. Ushiro Katate-Tori Kubi-Shime Sankyo (Sankyo) (A)





Uke: Bóp cổ Nage từ phía sau bằng cánh tay phải và nắm cổ tay trái của Nage bằng tay trái.

Nage: Giữ Ki ở mặt dưới của cằm mình để ngăn Uke bóp cổ anh và đẩy mu bàn tay trái ra ngoài, bẻ cong nó ở cổ tay sao cho lòng bàn tay và các ngón tay hướng về phía mình (Ảnh 167).

Như trong Bài tập số 9, Tekubi Kosa Undo.

Nage bắt chéo hai cẳng tay và bằng tay phải nắm bàn tay trái của Uke từ phía ngoài, theo thế Sankyo (Ảnh 168).

Sau đó, như trong Jolo Kosa Undo, Nage đưa cả hai tay lên trán, đồng thời xoay hông sang phải và bằng cánh tay phải của mình vặn cánh tay trái của Uke về phía vai anh (Ảnh 169).

Cho tới lúc này, cổ tay trái của Nage vẫn còn nằm trong tay nắm của bàn tay trái Uke và

cổ tay trái của Nage được giải phóng lần

169 đầu tiên khi anh vặn cánh tay trái của Uke bằng cánh tay phải của mình. Nage không nên cố giải phóng bàn tay trái của mình sang phía bên phải. Với nhiều kinh nghiệm hơn, Nage, chỉ dùng bàn tay trái của mình, sẽ có thể dẫn bàn tay trái của Uke sang phải, thậm chí để hắn giữ nguyên tay nắm trên cổ tay trái của anh. Rồi đến lúc đó, Nage có thể lần đầu tiên nắm bàn tay trái của Uke bằng tay phải theo thế Sankyo.

Ảnh 168: Nage có thể dễ dàng nắm bàn tay phải của Uke nếu anh làm theo Bài tập số 9, nhưng nếu anh cố chống lại bàn tay trái của Uke bằng lực của bàn tay trái mình, anh sẽ thấy mình không thể cử động.

Khi chuyển từ Ảnh 167 sang Ảnh 169, không được để đà chậm lại hay dừng lại, và cả hai cánh tay phải tràn đầy Ki và không thể bẻ cong.

Khi Nage đưa bàn tay trái lên, bàn tay phải của Uke không còn bóp cổ Nage được nữa và rời khỏi cổ. Số 50. Ushiro Katate-Tori Kubi-Shime Sankyo (Sankyo) (B)

Uke: Bằng tay phải, bóp cổ Nage và bằng tay trái nắm cổ tay trái của Nage.

Nage: Ở Kỹ thuật số 49, Nage nắm bàn tay trái của Uke và quật hắn xuống. Nhưng ở Kỹ thuật số 50, Nage luồn thoát ra từ phía phải của Uke.

Bằng tay phải, anh ép chặt bàn tay phải của Uke vào thân mình (Ảnh 170).



170

171

Như thể đặt toàn bộ trọng lượng cơ thể mình lên bàn tay phải của Uke, Nage nhảy nửa bước lên trên, duỗi chân trái ra sau và hạ thân mình xuống (Ảnh 171).

Cánh tay phải của Uke, không thể chịu nổi trọng lượng của Nage, hạ xuống và có một khoảng trống giữa cánh tay phải và thân Uke, trong khi bản thân Uke mất thăng bằng và thân hắn ngả về phía trước.

Vì vậy, nếu Nage hạ hẳn thân mình xuống với đầu cúi thấp rồi ngẩng đầu lên và đứng thẳng dậy, anh đã thoát khỏi thế giữ cánh tay của Uke. Lúc này, Nage vẫn phải giữ chặt bàn tay phải của Uke vào thân mình. Sau đó anh nắm bàn tay phải của Uke bằng tay trái theo thế Sankyo, giữ cả hai tay bên ngực trái của mình.



Ảnh 170: Thật khó để kéo

bàn tay phải của Uke xuống chỉ bằng sức mạnh. Nhưng vì Nage giữ và ép bàn tay phải của Uke thật chặt vào thân mình và dồn toàn bộ trọng lượng lên nắm tay của Uke, Nage có thể hạ thấp chính mình. Dù Uke có mạnh đến đâu, hắn cũng không thể ngăn chuyển động này và không thể chịu nổi toàn bộ trọng lượng của Nage bằng cổ tay mình

(Ảnh 172).

Vì cổ tay Uke bị hạ xuống, nên

có đủ khoảng trống để Nage giải phóng

đầu mình. Đầu Nage có thể đi thẳng

xuống và thẳng lên.

Nếu Nage cố gỡ bàn tay phải của Uke ra hoặc lách qua để thoát

ra

ra

phía sau Uke, hắn sẽ còn bị bóp cổ mạnh hơn nữa. Hãy lưu tâm lời cảnh báo này.

Có những lúc việc áp dụng Kỹ thuật số 49 gặp khó khăn thì áp dụng số 50 sẽ dễ hơn. Nếu số 50 khó, thì số 49 sẽ dễ hơn. Túm tóc bạn và kéo ngược lại. Nếu bạn cố gỡ bàn tay đối phương ra, hắn sẽ càng kéo tóc bạn mạnh hơn, khiến bạn thêm đau đớn. Nhưng khi bạn giữ chặt bàn tay đối phương vào đầu mình, theo cùng cách như đã giải thích trong các đoạn trên, bạn chỉ việc hạ thân xuống rồi lại đứng lên, và bạn có thể bắt cánh tay đối phương theo thế Sankyo

Vì bị túm tóc khác với bị bóp cổ, nên tốt hơn là lùi lại một chút rồi mới áp dụng kỹ thuật. Khi bạn đứng lên, hãy đẩy đầu lên trên. Uke sẽ tự động buông tóc bạn ra vì đau, và bạn có thể áp dụng Sankyo.

# KẾT LUẬN

Đây là phần kết thúc của việc giải thích năm mươi kỹ thuật của AIKIDO.

Hãy luyện tập mỗi kỹ thuật nhiều lần; hãy cố hiểu và nắm bắt những nguyên lý cơ bản làm nền tảng cho các kỹ thuật này. Một khi đã tinh thông những nghệ thuật ấy, thì bạn sẽ có được khả năng sáng tạo ra vô số biến thể mới của các kỹ thuật này.

Hãy tuân theo tuyệt đối những quy luật tự nhiên của trời đất và đừng bao giờ vi phạm chúng. Như nước chảy vào những chỗ trũng, hãy để nó đi tới nơi nó phải tới; hãy để nó tìm đúng mực nước của nó; hãy để nó ở lại nơi nó phải ở, và hãy để nó uốn theo nơi nó phải uốn.

Nếu bạn biết được sức mạnh của Ki nơi chính mình, hãy học cả sức mạnh Ki của đối phương. Đừng bao giờ chống lại đối phương ngược với hướng Ki của hắn, mà hãy cố dẫn dắt nó. Đây là nguyên lý của sự hài hoà tuyệt đối: không để Ki của bạn xung đột với Ki của người khác. Vì vậy, cả người áp dụng kỹ thuật lẫn người bị áp dụng kỹ thuật đều nên luyện tập một cách vui vẻ, cố giúp nhau phát triển Ki mạnh mẽ hơn để cùng tiến bộ.

Bị quật ngã mà cảm thấy khó chịu về điều đó cho thấy rằng hoặc là Uke đã cố lấy lực chống lại lực, hoặc là Nage đã mắc lỗi ở đâu đó trong khi áp dụng kỹ thuật.

Đừng quật ngã mà lại nghĩ rằng mình đang quật ngã, cũng đừng bị quật ngã mà lại nghĩ về việc mình bị quật ngã. Cho tới khi cả Nage lẫn Uke đều có thể di chuyển uyển chuyển như đang cùng khiêu vũ với nhau, thì khó có thể nói rằng bạn đã hiểu đầy đủ hoặc đã hoàn thiện kiến thức của mình về AIKIDO.

Trong năm mươi kỹ thuật trên đây, người ta giải thích những phương pháp áp dụng chỉ sau khi bạn đã để cho đối phương nắm chặt, bóp cổ hoặc đánh bạn.

Tuy nhiên, những kỹ thuật AIKIDO thực sự về cơ bản chỉ được áp dụng vào đúng khoảnh khắc khi bàn tay đối phương chỉ còn cách bạn trong gang tấc để chạm vào hoặc đánh bạn, dẫn Ki của hắn và quật ngã hắn, không cho hắn lợi thế hay cơ hội đánh trước rồi mới quật ngã hay khuất phục hắn. Dù đối phương có đông đến đâu, bạn cũng không để họ chạm dù chỉ một ngón tay vào thân mình — đó là biểu hiện của kỹ thuật AIKIDO thực sự và nền tảng.

Tuy nhiên, thật khó để luyện tập như vậy ngay từ đầu. Và nếu bạn bị đối phương nắm giữ, bạn sẽ bồn chồn và gặp rắc rối nếu không thể

cử động và không thể áp dụng đúng kỹ thuật. Vì vậy, lúc đầu, hãy luyện tập để cho bạn tập nắm chặt bạn, nhưng vẫn tuân theo các nguyên lý và áp dụng kỹ thuật cho đúng. Hãy luyện tập các nguyên lý cơ bản từng cái một và chồng chất kinh nghiệm này lên kinh nghiệm khác cho tới khi bạn có thể cảm nhận được Ki của đối phương và áp dụng đúng kỹ thuật trước khi hắn kịp đánh. Đừng quá sốt ruột muốn tiến bộ nhanh.

Kẻ chỉ muốn học thật nhiều nghệ thuật mà quên rèn luyện bản thân trong các nguyên lý cơ bản sẽ không thể nào tiếp thu được những kỹ thuật AIKIDO thực sự. Hắn sẽ giống như một ngôi nhà

Năm mươi kỹ thuật được giải thích ở đây chỉ đề cập tới những trường hợp Uke tấn công và Nage đứng dậy đối diện với đối phương. Vì vậy, thoạt nhìn, những kỹ thuật này có vẻ ít nhất là thuần phòng thủ. AIKIDO tin vào nguyên lý không xâm lược, và không cần thiết phải tấn công. Chỉ cần áp dụng đúng kỹ thuật mỗi khi đối phương tấn công là đủ.

Nói cho nghiêm ngặt thì AIKIDO mang tính tấn công và hiếu chiến, bởi vì nó nắm lấy cơ hội để tấn công và áp dụng kỹ thuật chống lại đối phương. Bề ngoài, AIKIDO có vẻ mềm mỏng và dịu dàng, nhưng Ki và tâm trí bên trong lại rất hiếu chiến và mang tính tấn công.

Những cảnh sát luyện tập AIKIDO trong công việc của mình là những trường hợp ngoại lệ. Họ phải bắt giữ tội phạm và không thể chờ tội phạm tấn công mình. Trong tình huống như vậy, người cảnh sát có Ki mạnh mẽ sẽ lấn át Ki của tội phạm, tiến vào từ phía mà sự chú ý của tội phạm đã bị phân tán. Anh ta sẽ không sai lầm nếu dẫn Ki của tội phạm sang một hướng khác trong khi thực hiện việc bắt giữ. Nếu được luyện tập Ki tốt, anh ta có thể phán đoán rõ ràng hướng Ki của tội phạm, và có thể bắt giữ tội phạm trước khi chúng có cơ hội chống cự.

Nếu anh ta luyện tập theo các nguyên lý cơ bản, anh ta bắt đầu tiếp thu được sự hiểu biết về AIKIDO gần như theo bản năng.

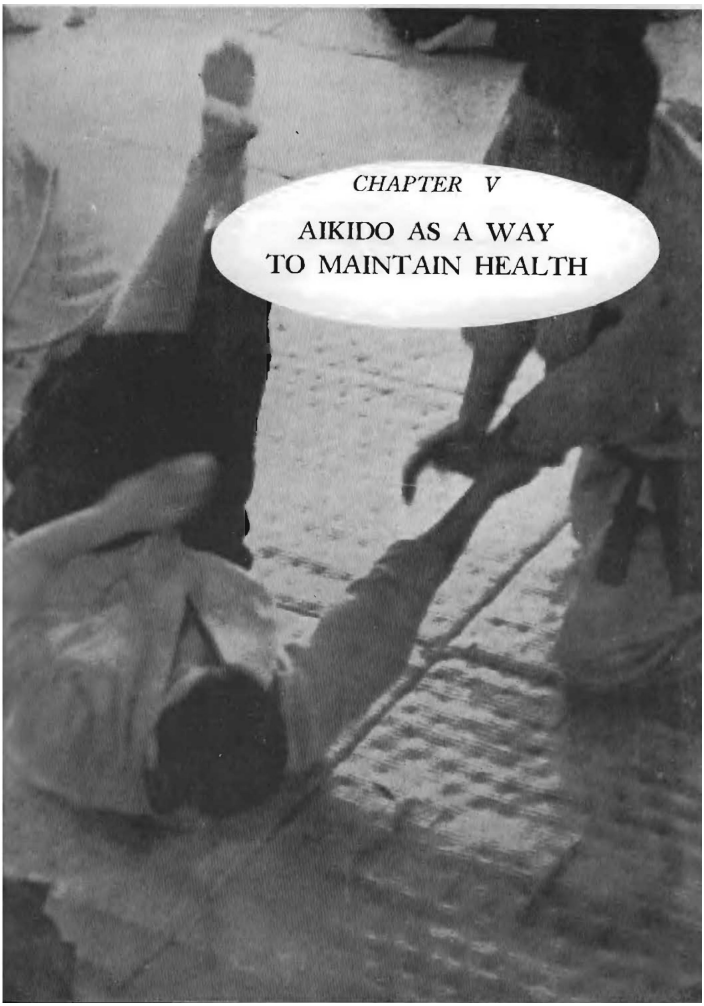


*KATATE-TORI KOTE-GAESHI KOKYU-NAGE SHIHO-NAGE*


合氣道

# Chương V. Aikido như một con đường giữ gìn sức khỏe

*Chapter V. Aikido as a Way to Maintain Health*




**Hãy coi chừng thói tự phụ. Hãy biết rằng nó được**

nuôi dưỡng bởi lối suy nghĩ nông cạn và sự thoả hiệp rẻ tiền với những lý tưởng của bạn, dẫu rằng Thiên Nhiên là vô biên.

# XÉT VỀ MẶT TINH THẦN

## I. Đề cao Sinh lực

Mọi sinh vật trong vũ trụ đều có sinh lực. Nếu bạn làm tổn thương thân một cái cây, bạn sẽ thấy lớp tượng tầng của nó nhanh chóng tạo ra gỗ và vỏ mới để bịt kín cây, che chắn hữu hiệu khỏi gió và mưa.

Khi một con vật bị thương, nó liếm vết thương để làm sạch và giúp mau lành. Khi một người bị thương, các bạch cầu bảo vệ người đó khỏi vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể. Khi một người mắc bệnh dạ dày, việc nhịn ăn vài ngày cho dạ dày được nghỉ ngơi và người đó sẽ bình phục một cách tự nhiên.

Tất cả những điều đó đều là biểu hiện của sinh lực. Ngay cả vị thầy thuốc giỏi nhất cũng không thể chữa khỏi cho một bệnh nhân đã mất đi sinh lực. Có những trường hợp bệnh nhân đã bị các thầy thuốc nổi tiếng bỏ mặc lại hồi phục sức khoẻ một cách kỳ diệu nhờ sinh lực mạnh mẽ của họ.

Vậy phải chăng đó là phương pháp hữu hiệu nhất để mang lại sức khoẻ tối ưu cho bạn? Có thể trả lời rằng có nhiều cách để đạt được sức khoẻ tốt -- nhiều hệ thống thể dục, ăn uống, liệu pháp ánh nắng, xoa bóp, liệu pháp điện, chữa bệnh bằng tinh thần, v.v.

Tất nhiên, điều quan trọng hàng đầu là mọi phương thuốc chân chính đều phải tuân theo các quy luật của vũ trụ, bởi sinh lực đến từ vũ trụ.

Bất kỳ thứ được gọi là phương thuốc nào dựa trên những quy luật trái với quy luật của vũ trụ chắc chắn sẽ làm tổn hại sức khoẻ, bất chấp mọi lời tuyên bố về công dụng chữa bệnh của nó.

Trước đây tôi đã nói rằng cả tinh thần lẫn thể xác đều do Đấng Tạo Hoá ban cho chúng ta. Chừng nào cả hai còn vận hành, chúng ta còn sinh lực.

Bạn phải hiểu rằng bạn chỉ có thể biểu hiện sinh lực ở mức độ cao nhất khi có sự phối hợp hoàn hảo giữa thể xác và tinh thần.

Tôi cho rằng ai cũng từng có lúc trải qua hiện tượng một tinh thần mạnh mẽ điều khiển được thể xác, và trong điều kiện thể xác cùng tinh thần phối hợp hoàn hảo, một người biểu lộ sức mạnh đến mức lẽ thường không thể giải thích nổi.

Chẳng hạn, trong tình trạng chiến đấu căng thẳng, bạn có thể uống nước bùn mà không hề hấn gì. Nếu làm vậy trong đời sống thường ngày, chẳng bao lâu bạn sẽ phải nằm dưới tay thầy thuốc. Đôi khi bạn có thể bị cảm lạnh chỉ vì thời tiết hơi lạnh hơn thường lệ một chút, nhưng khi đang căng thẳng, bạn sẽ không bao giờ bị cảm dù ở ngoài trời suốt đêm trong tiết trời cực lạnh.

Điều này cho thấy khi thể xác và tinh thần phối hợp với nhau, bạn có thể biểu hiện sinh lực ở mức hiệu quả tối đa, và sức mạnh của bạn lớn đến mức ngay cả việc uống nước bùn cũng không làm bạn hề hấn gì.

Ở Nhật Bản, các học viên AIKIDO (hiệp khí đạo) trẻ tuổi đôi khi luyện tập hơi thở có kiểm soát mỗi

Họ chọn thời điểm lạnh nhất trong mùa đông, ngồi

mỗi đêm suốt một tuần, từ sáu giờ đến bảy giờ ba mươi.

trên một tấm chiếu mỏng ngoài trời, không che thân trên dù chỉ bằng một chiếc áo sơ mi.

Đôi khi trong tuần có một đêm tuyết rơi, nhưng họ vẫn tiếp tục luyện thở, dù tuyết trắng xoá phủ khắp quanh họ. Những người đứng xem cảnh tượng ấy, thân run lên trong áo khoác, đôi khi lại bị cảm. Nhưng những người ngồi trong tuyết luyện thở dường như miễn nhiễm.

Đây là sự luyện tập thiền định, đồng thời là sự luyện tập cho phép học viên cảm nhận nơi thân thể mình sức mạnh đến từ sự phối hợp giữa thể xác và tinh thần.

Trong AIKIDO, bạn phải luôn học và luyện tập nguyên lý cùng động tác phối hợp thể xác và tinh thần cho đến khi có thể thay đổi nội dung tiềm thức của mình để biểu hiện được sinh lực tối đa. 2. Sử dụng Tinh thần một cách Tích cực

Trong AIKIDO, mọi người phải luyện tập việc tuôn phát Ki (khí) ra ngoài và không bao giờ luyện tập việc thu Ki vào trong. Tôi đã nói trong các bài tập và nghệ thuật của AIKIDO rằng chỉ cần nghĩ rằng Ki của mình sắp tuôn ra, người ta đã trở nên mạnh mẽ. Khi bạn giữ tâm ở một điểm, Ki của bạn luôn tuôn ra, và khi bạn thu Ki vào trong, bạn chắc chắn sẽ mất một điểm.

Nếu bạn muốn tuôn phát Ki ra ngoài, bạn phải giữ tâm ở một điểm. Hai điều này -- giữ tâm ở một điểm và tuôn phát Ki -- là một và như nhau.

Nói cách khác, tuôn phát Ki chính là sử dụng tinh thần một cách tích cực.

Sức mạnh và ảnh hưởng của tinh thần đối với thể xác rất lớn lao, và bạn phải luôn dùng tinh thần của mình vào việc thiện: nghĩa là, một cách tích cực.

Chẳng hạn, nếu thân thể ai đó không được khoẻ, người ấy có xu hướng lo lắng rằng mình sắp ốm. Trạng thái tinh thần ấy có thể ảnh hưởng đến hoá học của cơ thể khiến người đó dễ mắc bệnh. Kết cục cuối cùng: bệnh tật. Những nỗi lo vô ích cần phải tránh xa.

Hãy cẩn thận trong đời sống thường ngày để không bị ốm. Nếu chẳng may bạn bị ốm, lúc đó nghĩ rằng mình ốm vẫn còn kịp. Đừng để nỗi lo lắng khiến bạn sinh bệnh.

Nếu bạn cảm thấy một cách mạnh mẽ rằng dù thân thể có bị bệnh, tinh thần của bạn

vẫn thoát khỏi bệnh tật, thì bạn có thể xua đuổi bệnh tật đi, nếu bệnh không quá nặng; và ngay cả khi bệnh rất nặng, bạn vẫn có sức hồi phục mạnh mẽ, nếu tinh thần bạn vững mạnh.

Một số người tự chuốc lấy rắc rối, như kẻ lo rằng mình sẽ chết hay lo không biết phải làm gì khi mình chết. Đây là một ví dụ của việc sử dụng tinh thần một cách rất tiêu cực.

sẽ cảm thấy như thể bạn thật sự

Nếu bạn lo lắng về những điều như thế, bạn

sắp chết. Khi có những ý nghĩ như vậy, hãy thổi bay chúng ra khỏi tâm trí bạn ngay tức khắc.

Không cần phải lo lắng về cái chết khi bạn còn đang sống. Sau khi bạn

thật sự đã chết, vẫn còn đủ thời gian để thong thả nhận ra rằng mình đã chết.

Khi còn sống, hãy nghĩ về cuộc sống -- làm sao để sống mỗi ngày cho xứng đáng và làm sao

để đạt được cuộc sống hoàn thiện, hầu có thể ra đi bất cứ lúc nào với tâm trí thanh thản.

Mỗi con người đều giống như một tử tù kể từ khi sinh ra. Một

cuộc hẹn với cái chết được định sẵn khi người ta chào đời. Vì không biết chính xác giờ mình sẽ chết, người ta có thể sống mà không hề nghĩ đến cái chết. Người ta có thể ảo tưởng rằng cuộc sống cứ mãi trôi theo nhịp độ đều đặn như vậy, nhưng sẽ có nhiều bối rối khi tình trạng sức khoẻ trở nên tồi tệ hay cái chết cận kề. Cuộc sống quý giá bởi lẽ luôn có bóng ma của cái chết lảng vảng bên cạnh. Thay vì nỗi sợ hãi cái chết không có lý trí, hãy nghĩ xem bạn có thể dùng cuộc sống quý giá này cho xứng đáng thế nào để không còn gì phải hối tiếc.

Trong AIKIDO, bạn phải tin rằng mình được tạo nên từ Ki của vũ trụ và rồi sẽ trở về với Ki. Cái chết chính là việc trở về nhà, về tổ ấm xưa của bạn. Vì thế, dù đó là giây phút hệ trọng khi bạn đối diện với cái chết, bạn vẫn sẽ đối diện với nó trong sự bình thản tuyệt đối.

Từng khoảnh khắc, khi bạn tuân theo các quy luật và nguyên lý của vũ trụ và chia sẻ phần mình trong sự vận hành của vũ trụ, bạn sẽ có thể tận hưởng những món quà dồi dào của vũ trụ với niềm tin thanh thản rằng bởi bạn tồn tại như một phần của vũ trụ, không có gì có thể làm xáo trộn sự bình thản của bạn.

Vì vậy có thể nói rằng, nhìn cuộc sống từ góc độ tinh thần, AIKIDO là một trong những cách giữ gìn sức khoẻ tốt nhất.

XÉT VỀ MẶT THỂ CHẤT

1. Luyện tập toàn thân

Không ai phản đối định nghĩa một thân thể thật sự khoẻ mạnh là thân thể cân bằng tốt cả về các cơ quan nội tạng lẫn xương cốt, gân và bắp thịt.

Đó không phải là một thân thể thật sự khoẻ mạnh nếu sự phát triển thể chất không cân bằng, hoặc bắp thịt phát triển tốt nhưng dạ dày lại yếu.

Muốn bắp thịt phát triển cân bằng, bạn phải luyện tập những bài tập cân bằng, tác động đến bắp thịt trên toàn thân. Với bài tập chỉ dùng hai cánh tay, phần trên của thân thể sẽ phát triển mà phần dưới phải chịu thiệt thòi. Tuỳ theo bài tập, những tác động mất cân bằng tương tự cũng sẽ thấy ở các cơ quan nội tạng, và đôi khi những bắp thịt phát triển không đều sẽ gây áp lực lên các cơ quan ấy.

Vì vậy, bài tập lý tưởng để giữ cho thân thể khoẻ mạnh là bài tập phát triển toàn bộ cơ thể.

Trong AIKIDO, mỗi khi bạn luyện một nghệ thuật tác động đến bên phải của cơ thể, bạn lại lặp lại nó ở bên trái để trở nên thành thạo nghệ thuật ấy ở cả hai bên.

Việc đối phương tấn công bằng tay phải hay tay trái hoàn toàn do hắn quyết định. Bạn phải luyện mỗi nghệ thuật ở cả hai bên để có thể đối phó với hắn dù hắn chọn bên nào.

Các động tác AIKIDO không chỉ nghiêng về bên này hay bên kia mà rất thích hợp để phát triển toàn thân, với những động tác dọc và ngang, những vòng xoay, sự chuyển hướng sang trái và phải, những động tác duỗi, cuốn, cùng mọi động tác khác, sử dụng tay, chân, đầu và hông, tuỳ theo từng nghệ thuật và vô vàn biến thể của chúng.

Các động tác AIKIDO phát triển toàn bộ cơ thể bạn, và các cơ quan nội tạng của bạn cũng phát triển đồng đều.

2. Bài tập làm mềm dẻo cơ thể

Vì luyện tập AIKIDO được thiết kế để rèn cho người ta giữ tâm ở một điểm và thả lỏng những phần khác của cơ thể, nên đương nhiên nó khiến cơ thể mềm mại, dẻo dai, và cơ thể càng mềm mại thì người ta càng mạnh mẽ.

Nhưng thả lỏng cơ thể không phải là việc dễ dàng với mọi người, cũng như chẳng hạn, một người chưa quen nói trước công chúng thì nói trước đám đông lớn là điều không dễ. Thân thể người ấy trở nên cứng đờ và khó nói được. Mọi lời khuyên thả lỏng đều tệ hơn cả vô ích, vì nó chỉ khiến người ấy càng cứng đờ thêm.

Thật ra, nếu một người có thể thả lỏng cơ thể trước kẻ thù, người ấy đã thắng được tám mươi phần trăm thắng lợi. Nhưng thả lỏng thật khó.

Hãy giữ tâm ở một điểm thì bạn sẽ có thể thả lỏng phần còn lại của cơ thể mình -- một nhiệm vụ còn khó hơn.

Trong AIKIDO, trước hết mọi người học cách giữ một điểm của mình và để các phần khác thả lỏng, rồi luyện cách tập trung mạnh mẽ vào một điểm. Người ta càng tập trung mạnh mẽ vào một điểm bao nhiêu thì càng có thể làm cho phần còn lại của cơ thể mềm mại bấy nhiêu và càng có thể tuôn phát Ki mạnh mẽ bấy nhiêu.

Sự thả lỏng cơ thể có liên hệ trực tiếp với sức khoẻ của con người. Không ai cảm thấy khó chịu khi cơ thể thả lỏng, và không ai cảm thấy dễ chịu nếu luôn giữ cơ thể căng cứng.

Nếu bạn có thể làm những công việc thường ngày với cơ thể luôn thả lỏng, bạn sẽ không chóng mệt và không tiêu hao nhiều năng lượng đến thế. Ngược lại, nếu bạn giữ cơ thể căng cứng, bạn sẽ chóng mệt. Không còn nghi ngờ gì về việc điều nào tốt hơn cho sức khoẻ: giữ cơ thể tươi mới và luôn sung mãn, hay giữ nó kiệt quệ.

Ai cũng đồng ý rằng cười tốt cho sức khoẻ và giận dữ thì có hại. Những điều này cũng liên quan đến sự thả lỏng. Cười là thả lỏng cơ thể, còn giận là làm cho cơ thể căng cứng. Không ai có thể cười khi thân thể và tinh thần đang căng thẳng, và không ai có thể giận dữ khi thân thể và tinh thần đang thả lỏng. Nếu bạn muốn tận hưởng sức khoẻ tốt, hãy ngừng giận dữ, thả lỏng cơ thể và cười nhiều lên.

Thân thể con người mềm mại khi mới sinh ra và suốt thời thơ ấu. Càng lớn tuổi, thân thể càng cứng nhắc, và khi thân thể trở nên hoàn toàn cứng đờ, thì đó là hồi kết.

Việc thân thể trở nên cứng nhắc hơn nghĩa là người ta đang đến gần hồi kết. Mặt khác, việc thân thể trở nên mềm mại hơn nghĩa là thân thể người ấy đang trẻ lại.

Nếu bạn muốn sống lâu hơn, giữ được sự trẻ trung, giữ cho thân thể khoẻ mạnh, bạn phải giữ cho tinh thần mình trẻ trung. Hơn nữa, bạn phải rèn luyện thân thể cho mềm mại và vững mạnh đến mức có thể bật trở lại trước một cú đấm của đối phương.

3. Tránh làm những điều vô lý

Có nhiều nghệ thuật AIKIDO liên quan đến các khớp, như Shiho Nage, Kote-Gaeshi, Nikyo và Sankyo. Chúng ta luôn bẻ các khớp của cơ thể theo hướng chúng gập một cách tự nhiên và không bao giờ buộc đối phương phải thực hiện những động tác vô lý.

Không làm những điều vô lý chính là tuân theo các nguyên lý của vũ trụ.

một khớp nào đó của đối phương theo hướng mà nó không thể gập được. Nhưng bẻ các khớp của đối phương theo đúng cách chúng gập

tự nhiên và để chúng chuyển động theo hướng chúng có thể đi -- đó mới là tuân theo các nguyên lý của vũ trụ chứ không phải Gyaku Waza.

Mỗi nghệ thuật AIKIDO đều được thiết kế để tuân theo các nguyên lý của vũ trụ, và việc rèn luyện cùng học hỏi nó chắc chắn rất có lợi cho sức khoẻ.

Nếu bạn luyện những bài tập như Nikyo hay Kote-Gaeshi, thoạt đầu bạn sẽ thấy đau, nhưng nếu tiếp tục luyện tập, cổ tay bạn trở nên lỏng và mềm và bạn sẽ không còn thấy đau nhiều nữa. Nếu cổ tay trở nên mềm mại và vững mạnh, chúng sẽ không bao giờ bị thương ngay cả khi bạn ngã xuống thảm.

Đừng quá sốt ruột muốn cổ tay mình mềm mại và vững mạnh thật nhanh. Bạn phải rèn luyện chúng dần dần tuỳ theo tình trạng cổ tay của mình.

Trong hầu hết các môn thể thao, bạn khó điều chỉnh việc luyện tập cho phù hợp với tình trạng cơ thể mình. Chẳng hạn, khi luyện tập đua thuyền -- một hoạt động tập thể -- bạn không thể điều chỉnh việc luyện tập vì mọi người phải cùng chèo một nhịp. Trong quyền Anh hay Judo, bạn có thể điều chỉnh việc luyện tập ở một mức độ nào đó, nhưng đôi khi bạn sẽ bị đối phương buộc phải tập quá sức.

Trong AIKIDO, bạn có thể luyện tập chăm chỉ nếu muốn và có thể luyện tập vừa phải nếu thích. Nếu bạn rèn luyện Ki tốt, thì dù luyện tập vừa phải, bạn vẫn có thể tiến bộ ở mức độ như khi luyện tập chăm chỉ.

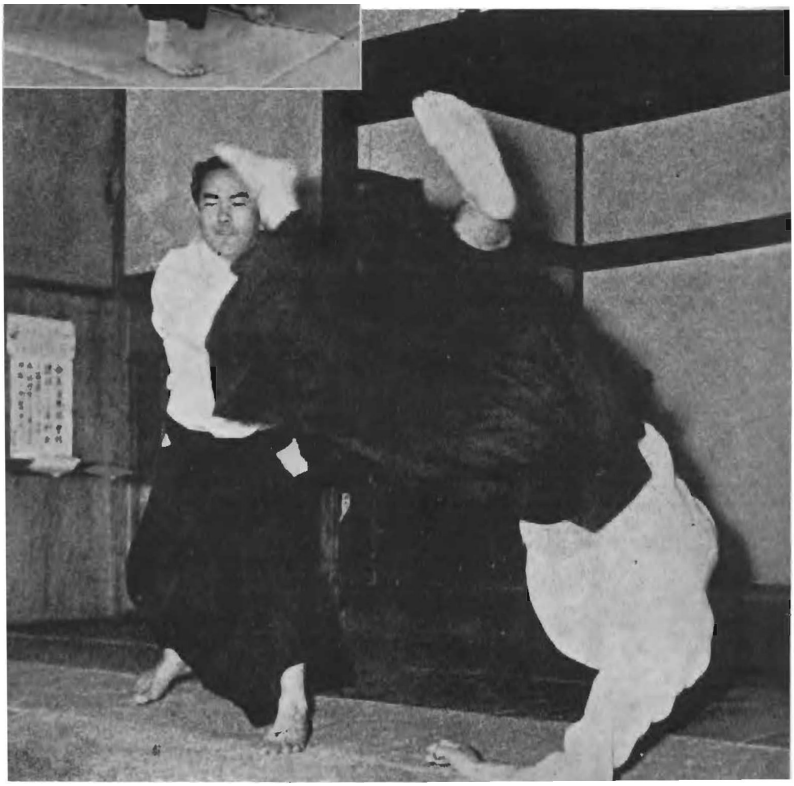
Ngay cả một người già, một đứa trẻ hay một người yếu ớt cũng có thể luyện tập AIKIDO, vì không cần phải gắng sức quá mức. Với người già hay người không được khoẻ lắm, tốt hơn nên bắt đầu bằng Aiki Taiso (các bài tập hợp khí), và làm cho thân thể mình vững mạnh bằng cách hiểu đúng cách rèn luyện thân thể cùng tinh thần với nhau rồi luyện tập theo đó. Theo thời gian, thân thể người ấy sẽ tự

nhiên trở nên vững mạnh và người ấy sẽ có thể luyện tập thoải mái ngay cả với những thanh niên sung sức.

Khi bạn thấy mệt sau khi dùng một số bắp thịt hay dùng trí óc quá nhiều, bạn sẽ thấy khoẻ hơn nếu luyện tập AIKIDO thêm. Nó sẽ phân tán đều sự mệt mỏi khắp toàn thân bạn và để cho máu, vốn bị ứ đọng ở não, phân bố lại đều hơn khắp cơ thể. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy sáng hôm sau mình ở trong trạng thái tốt hơn.

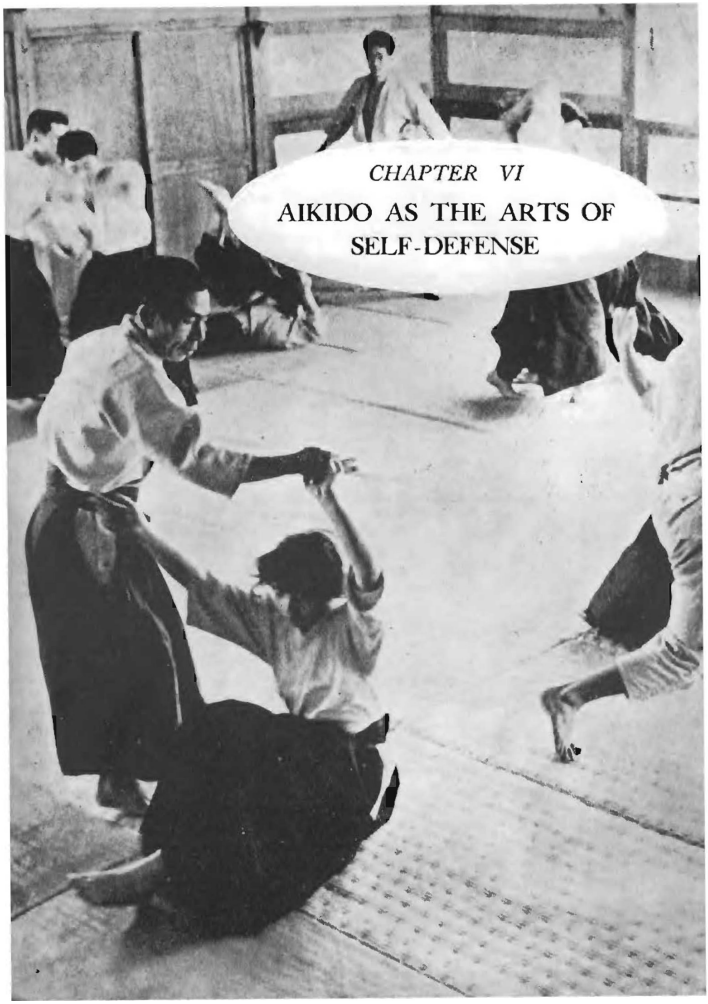


*KATATE-TORI KOKYU-NAGE RYOTE-TORI*



# Chương VI. Aikido như các nghệ thuật tự vệ

*Chapter VI. Aikido as the Arts of Self-Defense*



## Hãy nuôi dưỡng tâm trí tĩnh lặng nảy sinh từ việc đặt tự nhiên

vào trong thân thể mình. Hãy tập trung tư tưởng vào một điểm.

Tôi đã có lần nói rằng AIKIDO là con đường dạy bạn điều hoà thân và tâm để trở thành một với chính tự nhiên. Tuy nhiên, AIKIDO lại được

công chúng biết đến như một trong những nghệ thuật tự vệ hay nhất. Vì vậy, tôi sẽ trình bày AIKIDO dưới góc độ này.

XÉT VỀ MẶT TINH THẦN

I. Giác quan thứ sáu

Trong không khí luôn có vô số sóng âm với đủ loại rung động và cường độ khác nhau hoà lẫn vào nhau. Nếu bạn bật công tắc chiếc radio của mình, bạn có thể khiến một số sóng âm trở nên nghe được ngay tức thì. Một máy thu tốt luôn bắt được một loại sóng âm nào đó.

Vì âm thanh được tạo nên từ sóng âm, nên tâm trí hẳn cũng có thể phát ra những sóng tâm, và những sóng tâm ấy cũng có thể tràn ngập không khí quanh ta.

Lý do duy nhất khiến ta không thể thấy, nghe hay cảm nhận chúng là vì bộ thu của ta — bộ não — không đủ nhạy bén như một chiếc radio trong việc bắt sóng âm.

Mọi loài vật đều có năm giác quan: thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác và xúc giác. Nếu thiếu mất dù chỉ một trong số đó, đời sống sẽ bất tiện và sự thiếu hụt ấy có thể gây ra bất hạnh.

Khả năng bắt được sóng tâm có thể gọi là giác quan của tâm trí, nói cách khác, là giác quan thứ sáu. Tôi nghe nói rằng nhiều học giả ở các nước phương Tây đã bắt đầu nghiên cứu về nó.

Chúng ta biết rằng về nhiều mặt, các loài vật bốn chân vượt trội con người ở độ nhạy bén của năm giác quan. Những người nguyên thuỷ hẳn phải có giác quan nhạy bén hơn chúng ta ngày nay. Con người tổ chức xã hội tập thể tương trợ theo đà tiến bộ của văn minh, phát

minh ra nhiều đồ dùng và công cụ, rồi dần dần đạt tới giai đoạn mà họ không còn cần phải trông cậy hoàn toàn vào năm giác quan của mình để bảo đảm an toàn. Kết quả là những giác quan ấy thoái hoá và trở nên kém nhạy bén hơn.

Tôi cũng có thể nói điều tương tự về giác quan thứ sáu. Tôi cho rằng nhiều loài vật có giác quan thứ sáu phát triển tốt hơn con người nhiều. Ngựa có thể đọc được ý nghĩ của người cưỡi; chó có thể nhận ra bản chất xấu xa của một người; chim có thể bay đi đúng lúc ai đó định bắn nó. Không nghi ngờ gì nữa, thuở xưa con người cũng từng sở hữu giác quan thứ sáu. Nếu đúng là vậy, thì nay con người đã gần như đánh mất nó hoàn toàn và không còn dùng được nữa.

Thật là bất hạnh nếu ta thiếu mất bất kỳ giác quan nào trong năm giác quan, nhưng nếu ta học được cách dùng thêm một giác quan nữa, thì ta có thể coi mình là may mắn.

Trong các nghệ thuật tự vệ, nếu bạn hiểu được ý đồ của đối thủ trước khi hắn tấn công, đoán trước được các động tác của hắn và dẫn dắt hắn, thì bạn sẽ thắng hắn dễ dàng như một người sáng mắt hạ được một người mù. Bạn sẽ đi trước một bước trong việc chuẩn bị tự bảo vệ mình khỏi hiểm nguy trước khi nó xảy ra.

Nếu tổ tiên nguyên thuỷ của chúng ta từng có giác quan thứ sáu này, thì hẳn chúng ta cũng có thể học lại cách dùng nó qua luyện tập. Vậy thì ngày nay, làm sao chúng ta có thể phát huy được hiệu quả của giác quan thứ sáu?

Câu trả lời cho điều đó là sự điều hoà giữa thân và tinh thần.

Như một người hết lòng hết dạ tin vào Thượng đế đôi khi có thể nhận được mặc khải từ Ngài; như một người dồn hết tâm huyết vào công trình nghiên cứu của mình đôi khi có thể có được một phát hiện phi thường nhờ linh cảm; như một bậc thầy kiếm thuật có thể phát hiện ra một cuộc mai phục của địch; nếu một người luôn điều hoà thân và tinh thần, tâm trí người ấy sẽ trở nên một với tự nhiên và sẽ có thể bộc lộ hiệu quả phi thường.

Hãy giữ tâm trí tĩnh lặng và điều hoà thân với tinh thần, rồi tâm trí bạn sẽ như mặt nước trong trẻo, phẳng lặng, có thể cảm nhận được cả làn gió nhẹ nhất. Ngược lại, nếu mặt nước có sóng, thì chỉ có ngọn gió mạnh mới cảm nhận được. Khi bạn giữ tâm trí tĩnh lặng, bạn sẽ có thể đọc được cả một dấu hiệu nhỏ nhặt trong môi trường quanh mình. Có lần, khi Giáo sư Ueshiba, người sáng lập AIKIDO, đang ngủ, vài học trò lần lượt thử lẻn vào buồng ngủ của ông. Họ nghĩ: "Dù là Giáo sư Ueshiba, khi đã ngủ thì cũng chẳng làm gì được chúng ta. Ta thử ông một phen xem sao."

Mỗi lần một người trong bọn họ thử mở cửa, người ấy lại nghe từ bên trong vọng ra: "Ai đó?" Người nào cũng đành quay về, hồi hộp nhưng chưa làm được gì.

Sáng hôm sau, họ đến phòng Giáo sư để xin lỗi vì sự đường đột của mình và hỏi ông: "Thưa Giáo sư, có phải đêm nào người cũng thức trắng không ạ?"

Ông bình thản đáp: "Không. Đêm nào tôi cũng ngủ ngon như thường lệ."

Đúng vậy, ông đã ngủ một giấc ngon lành, và chỉ bị đánh thức bởi những dấu hiệu mà các học trò tạo ra khi chúng thử lẻn vào buồng ngủ.

Vào một dịp khác, mấy kẻ côn đồ bất ngờ tấn công Giáo sư Ueshiba. Tất cả đều bị ông quật ngã xuống đất ngay tức khắc.

"Trước khi ai đó tấn công tôi," ông

giải thích, "thì Ki của hắn đã đến với tôi trước. Nếu tôi tránh nó, và thân thể hắn đi theo Ki của hắn, thì tôi chỉ cần chạm nhẹ vào hắn là đủ khiến hắn ngã xuống đất."

Cũng giống như rút chiếc ghế ra khỏi chỗ một người đang toan ngồi xuống. Nếu khi bạn tấn công ai đó, người ấy không nán lại để nhận cú đánh của bạn, thì bạn chẳng làm gì được ngoài việc ngã nhào vì chính sức mạnh của cú tấn công của mình.

Thật khó mà chỉ dạy bằng lời cách cảm nhận ý đồ của đối thủ trước khi hắn làm bất cứ điều gì, và cách biết được tâm trí hắn đang vận hành ra sao. Sự thấu hiểu không thể ban cho bạn; bạn phải tự mình nỗ lực mà học lấy. Bạn có thể dắt ngựa tới chỗ nước, nhưng không thể bắt nó uống.

Nếu bạn luyện tập nghiêm túc để đạt được sự điều hoà giữa thân và tinh thần qua

AIKIDO

việc thực hành, thì tự nhiên bạn sẽ tự mình đạt được sự thấu hiểu.

Dùng các nghệ thuật tự vệ khi bạn đã sẵn sàng và chuẩn bị kỹ thì khá dễ dàng. Nhưng chỉ khi rèn luyện Ki của mình, bạn mới có thể tự vệ trước những cuộc tấn công bất ngờ. 2. Tâm bất động

Trong AIKIDO, bạn phải luyện tập để giữ tâm trí mình bất khả lay chuyển trên một điểm. Nếu tâm trí bạn bất khả lay chuyển, bạn có thể duy trì một thế vững mạnh mọi lúc.

Nỗi sợ đối thủ hay cơn giận có thể khiến tâm trí bạn lang bạt rời khỏi một điểm. Sức mạnh lớn lao sẽ chẳng ích gì nếu bạn sợ đối thủ và co Ki của mình vào trong, hoặc nếu tâm trí bạn đông cứng lại và đôi chân bạn run rẩy khi trông thấy con dao hay khẩu súng trong tay hắn. Thân thể bạn có thể đạt được lòng can đảm lớn lao đến mức bạn sẽ chẳng bao giờ biết sợ, dù núi non quanh bạn có đổ sụp xuống quanh bạn đi nữa, và bạn có thể giữ cho các bắp thịt mềm mại nhưng nhanh nhẹn, sẵn sàng chuyển động mau lẹ và tự do.

Bạn phải nhận ra rằng, chẳng hạn trong một cuộc ẩu đả ngoài đường, nếu tâm trí bạn lang bạt rời khỏi một điểm thì Ki của bạn sẽ lập tức suy giảm.

"Tâm bất động" không có nghĩa là tâm trí không thể chuyển động. Thực ra, nếu tâm trí bạn dính chặt vào một điểm và không nghĩ được gì khác, thì đó sẽ là một sai

lầm lớn. Tâm bất động là tâm trí không bị xao động bởi những gì người khác làm hay nói.

Khi bạn giữ tâm trí tĩnh lặng tại một điểm, bạn không cần bị bất cứ điều gì khác xao động, và bạn có thể hướng trọn tâm trí mình tới bất kỳ đối tượng nào bạn muốn, một cách riêng lẻ và tức thời. Có một sự cảm nhận về cách làm đúng điều này, và nó phải được phát triển và nuôi dưỡng bằng rất nhiều luyện tập.

Sau khi đạt được sự cảm nhận này ở một mức khá cao, bạn sẽ có thể đẩy lui cuộc tấn công không chỉ của một người mà của nhiều người, và tâm trí bạn sẽ nhạy bén đến mức

# XÉT VỀ MẶT THỂ CHẤT

1. Sự luyện tập thích ứng với giao chiến thực sự

Ở những môn thể thao khác, nơi mục tiêu luyện tập chủ yếu là thắng một trận đấu, có những luật lệ buộc phải tuân theo; mỗi người phải nắm cổ áo hay đai của đối thủ; không được đánh dưới đai; không đá, không cắn hay móc mắt, v.v... Nếu không có những luật lệ như thế, thể thao sẽ trở nên nguy hiểm.

Điều đó thì ổn với tư cách là thể thao, nhưng nếu bạn muốn dùng những gì đã học trong luyện tập vào một trận giao chiến thực sự, thì đôi khi việc tuân theo luật lệ thể thao sẽ chẳng có lợi gì.

Nghệ thuật tự vệ phải là thứ có thể dùng được trong một trận giao chiến thực sự. Bạn không cần dùng võ ấy để đối phó với người chỉ đánh bạn cho vui. Nhưng nếu đối thủ muốn biến nó thành một cuộc hỗn chiến không luật lệ, thì chính hắn là người quyết định cách hắn tấn công bạn. Bạn không thể nói: "Ngươi được phép nắm cổ áo đối thủ của ta, nên ngươi phải để ta nắm cổ áo ngươi. Đừng đá ta, vì làm thế là hèn nhát", hay "Ta chỉ học đánh bằng nắm đấm, nên đừng bóp cổ ta." Dù hắn tấn công bạn cách nào, bạn cũng phải thích ứng để đương đầu với cú tấn công ấy và khuất phục hắn. Nếu bạn luyện tập

theo những luật lệ nhất định, nó sẽ thành thói quen, và trong một trận giao chiến thực sự, bạn sẽ đánh theo luật lệ.

Có một ví dụ về một người, bậc thầy của một môn thể thao, đã nắm áo kẻ tấn công để quật hắn xuống đất, nhưng rốt cuộc lại chính mình bị đâm. Khi không biết đối thủ đang cầm gì trong tay, thật vô lý nếu túm áo hắn từ phía trước. Hắn bị đâm thì cũng không có gì đáng ngạc nhiên. Thói quen luyện tập hằng ngày của anh ta bộc lộ một cách tự nhiên và khiến anh ta hành động như vậy.

Vì thế, phải có sự phân biệt giữa một môn thể thao và bất kỳ nghệ thuật tự vệ nào. Thật khó mà dùng cùng một môn vừa như thể thao vừa như nghệ thuật tự vệ, trừ khi chỉ có một đối thủ và hắn không có vũ khí. Khi nhiều người cùng tấn công, hoặc khi họ cầm vũ khí trong tay, thì chiến thuật của bất kỳ môn thể thao nào cũng sẽ vô dụng trước họ.

Trong AIKIDO, bạn luôn luyện tập để thích ứng với những trận giao chiến thực sự. Bạn chú ý tới sự chuyển động của thân thể mình, tới Ma-Ai (khoảng cách) giữa bạn và đối thủ, và luôn quan sát để có thể thích ứng với các cách tấn công của hắn bất cứ khi nào hắn muốn. Có thể có nhiều đối thủ quanh bạn, nên bạn phải luôn đổi vị trí mỗi khi quật ngã một người. Nếu bạn cứ đứng nguyên một chỗ, bạn không thể tự vệ trước cuộc tấn công của nhiều người. Các nghệ thuật của AIKIDO được thiết kế để bạn có thể đổi vị trí mỗi lần quật ngã ai đó, giúp bạn đánh lại nhiều người khi chúng va vào nhau, không thể dùng sức mạnh tổng hợp để chống lại bạn. 2. Không chống lại sức mạnh của đối thủ

Trong các nghệ thuật tự vệ, bạn sẽ khám phá tầm quan trọng của việc không chống lại sức mạnh của đối thủ: nói cách khác, là không nhận lấy sức mạnh của hắn. Nếu nhận lấy, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc đánh bại hắn.

Nếu bạn không chống lại sức mạnh của hắn và không nhận lấy sức mạnh mà hắn đang phóng ra, thì dù hắn mạnh hơn bạn nhiều đi nữa, điều đó cũng chẳng có ý nghĩa gì với bạn.

Bạn có thể đủ sức nâng 500 pound, nhưng sức mạnh ấy có ích gì nếu bạn bị một vật nặng 600 pound đè bẹp? Nếu bạn từ chối không nhận lấy sức nặng ấy, thì nó là 500 pound hay 1000 pound cũng vậy. Với bạn, tất cả đều như nhau.

Không nhận lấy bất cứ điều gì nghĩa là sức mạnh vô hạn. Nếu bạn thử dùng sức mình để chặn một đoàn tàu đang lao về phía mình, bạn sẽ bị hất văng sang một bên, dù bạn có sức mạnh rất lớn. Tốt hơn là bạn hãy lên tàu, và khi tàu dừng, bạn bước một bước về phía trước rồi xuống.

Dù đối thủ có mạnh, nếu bạn không chống lại sức mạnh của hắn mà đi theo nó, và khi nó dừng lại, bạn vượt lên trước hắn một bước, thì bạn sẽ có thể dẫn hắn tới chỗ ngã nhào.

Một cú đấm mạnh sẽ trở nên vô ích cho đối thủ nếu hắn đánh trúng vào chỗ mà

Trong AIKIDO, bạn phải luyện cách tránh giao chiến và tránh nhận lấy sức mạnh của đối thủ trước khi luyện để tăng sức mạnh của mình: nói cách khác, bạn nên học cái tâm không đối kháng, noi theo các nguyên lý của AIKIDO và luyện tập để có được sức mạnh tuyệt đối thay vì sức mạnh tương đối,

Điều này có thể đạt được bằng cách rèn luyện Ki của mình thật kỹ lưỡng, học cách đọc ý đối thủ trước khi hắn ra đòn, luyện các động tác Irimi và Tenkan, và rèn thân thể mình chuyển động theo ý chí. 3. Một ví dụ về việc tước súng

Tôi sẽ giải thích cách bạn có thể tước khẩu súng khỏi tay đối thủ, như một ví dụ về việc không chống lại sức mạnh của hắn.

Dù thân thể có được rèn luyện tốt đến đâu, nó cũng không thể đương đầu với một viên đạn súng.

Nó không thể làm viên đạn bật khỏi da, cũng không thể làm lệch một lưỡi dao. Tốt nhất là đừng chống lại những thế cửa trên như vậy. Nếu bạn không nằm trên đường bay của viên đạn, bạn sẽ không bị thương — chỉ có vậy thôi. Tuy nhiên, khó khăn duy nhất là phải rời khỏi đúng điểm mà viên đạn sẽ xuyên qua vào đúng khoảnh khắc.

Không ai có thể di chuyển thân thể nhanh hơn tốc độ của viên đạn, dù được rèn luyện tốt đến đâu. Ai cũng nghĩ rằng không có cách phòng thủ nào trước một đối thủ đang chĩa súng vào mình, trừ khi có thể khiến hắn mất cảnh giác. Dĩ nhiên, đó hoàn toàn là một vấn đề khác khi đối thủ của bạn có ý định bắn bạn ngay từ đầu. Trong trường hợp ấy, bạn phải hiểu ý định của hắn trước khi hắn bắn và hành động cho thích hợp.

Đây là một phương án hành động để làm theo khi bạn có một đối thủ chĩa súng vào mình, ra lệnh cho bạn giơ hai tay lên và doạ sẽ bắn nếu bạn nhúc nhích.

Có thể hắn nói thật. Chỉ cần một cử động nhẹ của tay hay chân, hắn có thể bóp cò. Khi bạn thực hiện cử động nhẹ của mình, nó phải đưa bạn hoàn toàn ra khỏi tầm đạn, bởi bất kỳ phần nào của bạn nằm trên đường bay của viên đạn đều sẽ bị bắn trúng.

Chỉ khi hắn mất cảnh giác, bạn mới có thể né thân mình sang một bên hoặc dùng tay đánh bật khẩu súng xuống trước khi hắn kịp bắn. Nếu hắn ngắm bạn cẩn thận, hắn sẽ có thể bắn trúng một phần nào đó trên thân thể bạn trước khi bạn kịp né hoàn toàn ra khỏi tầm đạn.

Trong khoảng thời gian bạn cần để dùng tay đánh bật khẩu súng xuống, hắn có thể bắn bạn, và dù bạn có ném thứ gì đó vào hắn, thì tốc độ viên đạn vẫn nhanh hơn. Ném thứ gì đó vào hắn để làm hắn giật mình bóp cò lại càng nguy hiểm hơn.

Trong AIKIDO, bạn luyện cách rời khỏi đường bay của viên đạn đúng vào khoảnh khắc bạn hành động.

Uke (kẻ tấn công): Đứng cách Nage một quãng ngắn, chĩa súng vào Nage và sẵn sàng bắn nếu Nage nhúc nhích. Uke có thể áp súng sát vào người Nage nếu muốn.

Nage (người thực hiện đòn): Đứng ở thế Hanmi trái, giơ hai tay lên nhưng không dồn sức vào tay. Người ấy phải giữ một điểm và thả lỏng đôi tay (Ảnh 173).

Trong một động tác mau lẹ, Nage xoay hông và đầu sang phải, đồng thời duỗi tay trái về phía khẩu súng (Ảnh 174). Lúc này thân người phải nghiêng ngang khỏi đường bay của viên đạn và phải ra ngoài tầm đạn. Nếu người ấy cố né ra xa hơn, động tác sẽ trở nên chậm chạp.

Sau đó, người ấy nắm cả tay lẫn súng của Uke bằng Kote-Gaeshi, Kỹ thuật số 31, và khi vặn cổ tay, người ấy tước khẩu súng đi và quật đối thủ xuống đất (Ảnh 175).

Ảnh 173: Nage phải đứng ở thế Hanmi. Phần thân trên có thể hướng về phía Uke, nhưng hai bàn chân phải ở vị trí Hanmi.

Nếu Nage dùng Hanmi phải, người ấy phải áp dụng kỹ thuật Nikyo bằng tay phải, đồng thời xoay hông sang trái. Thả lỏng đôi tay cũng rất quan trọng. Nếu thân người cứng nhắc, người ấy sẽ không thể xoay hông nhanh.

Ảnh 174: Khi Nage xoay hông, thân người ấy sẽ vừa đủ thoát khỏi đường bay của viên đạn và viên đạn không thể trúng người. Nếu Nage thử nhảy tránh ra hoặc đưa chân ra khỏi đường đạn, động tác sẽ chậm chạp và Uke sẽ có thể bắn trúng một



173



phần nào trên thân thể Nage.

Ý nghĩa của việc xoay mặt là người ấy đổi hướng tâm trí mình về cùng hướng với đường bay của viên đạn. Vì xoay tâm trí, người ấy có thể chuyển động thân thể mau lẹ. Ngược lại, nếu người ấy thử tước khẩu súng trong khi mặt vẫn hướng về phía Uke, thì có thể vì sơ suất mà giúp Uke bắn trúng chính mình.

Ảnh 175: Khi Nage áp dụng Kote-Gaeshi, người ấy phải luôn tuôn trào Ki của mình và vặn cổ tay Uke ngược trở lại về phía chính Uke. Nếu Nage thu Ki của mình vào trong và vặn cổ tay Uke ngược trở lại về phía chính Uke, thì sẽ rất nguy hiểm, bởi họng súng sẽ chĩa về phía Nage. Nage phải dùng các nghệ thuật sao cho mỗi khi Uke bắn, viên đạn sẽ không bao giờ bay về phía Nage.

Giờ hãy xét một vấn đề quan trọng. Khi bạn đối mặt với họng súng lục, tâm trí bạn ngừng hoạt động, bạn tràn ngập hoảng sợ và thân thể không tuân theo

174

mệnh lệnh của bạn. Bạn phải luyện tập

để tước được súng khỏi hắn bất cứ khi nào bạn muốn.

Việc hắn sẽ bắn nếu bạn nhúc nhích dù chỉ một chút nghĩa là hắn sẽ không bắn khi bạn còn đứng yên. Khi bạn thực sự chuyển động, hắn sẽ xác nhận bằng mắt rằng bạn đã nhúc nhích; rồi báo sự việc này lên não. Não sẽ ra lệnh cho hắn bắn, mệnh lệnh được truyền tới các ngón tay; ngón tay bóp cò, và viên đạn sẽ bay về phía bạn. Tốc độ của viên đạn có thể rất nhanh, nhưng nó chỉ có thể khởi hành khi cò súng được bóp. Ai cũng sợ súng vì họ chỉ nghĩ tới tốc độ của viên đạn.

Nếu bạn luyện tập tốt, sẽ không khó để bạn xoay hông một chút trong



khoảnh khắc tích tắc giữa lúc bạn chuyển động và lúc hắn bóp cò.

Vì bạn có thể tước khẩu súng của hắn bất cứ khi nào bạn muốn, nên bạn có thể bình tĩnh thả lỏng thân mình, để mỗi khi bạn chuyển động thân thể, nó sẽ diễn ra trong một động tác mau lẹ duy nhất.

Khi hắn chĩa súng vào bạn từ phía sau, động tác của bạn

bạn sẽ giống như vậy. Bạn xoay mặt và hông trong một động tác, né ra khỏi đường bay của viên đạn rồi sau đó, khi xoay thân mình, bạn có thể dùng Kote-Gaeshi.

Khi hai đối thủ chĩa

175

súng vào bạn, bạn

có thể tước một khẩu súng trước, và kẻ kia sẽ không thể bắn bạn, vì bạn có thể

dùng khẩu thứ nhất làm lá chắn. Bạn có thể bắn kẻ thứ hai bằng súng của kẻ thứ nhất.



Có thể có nhiều tình huống khác giống như những tình huống đã nêu, nhưng nếu bạn hiểu rõ các nguyên lý hành động và luyện tập nghiêm túc, bạn sẽ có thể thích ứng và áp dụng các nghệ thuật cùng kỹ thuật một cách tự nhiên.

## TỰ VỆ THEO NGHĨA SÂU XA HƠN

Tôi đã trình bày các nghệ thuật tự vệ, tức những nghệ thuật dùng để bảo vệ bản thân.

Giờ hãy bàn về tự vệ theo nghĩa sâu xa hơn, có thể gọi là những nguyên lý đầu tiên của AIKIDO.

Thường khi đi trên biển mênh mông với tư cách hành khách trên một con tàu viễn dương, ta nhận ra rằng thân xác mình bất lực biết bao trước hoàn cảnh.

Hay khi đứng trên đỉnh một ngọn núi cao nhìn xuống phong cảnh bên dưới, bạn nghĩ tới vô số con người nhỏ bé đến mức không thể thấy

bằng mắt thường, đang làm hại lẫn nhau, gài bẫy lẫn nhau, ra sức bảo vệ mình khỏi nhau. Những nỗ lực ấy thật nhỏ nhoi biết bao và sự tồn tại của họ thật bấp bênh biết bao.

Sự tồn tại về mặt thể xác của mỗi cá nhân nhỏ bé không bao giờ có thể được bảo đảm chỉ bằng nỗ lực của riêng mình. Bạn buộc phải thừa nhận rằng bạn có được sự tồn tại trên cõi đời này là nhờ sự che chở của tự nhiên. Chừng nào tự nhiên còn cho phép, bạn sẽ sống; nhưng ngay khoảnh khắc tự nhiên định đoạt cái chết của bạn, bạn liền không còn tồn tại.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tim bạn ngừng đập trong lúc bạn đang ngủ? Sáng hôm sau, bạn sẽ không còn có thể chào chính mình trong gương khi cạo râu nữa.

Thật may mắn cho bạn biết bao, ngay cả khi bạn ngủ say vào ban đêm, không hay biết gì, mà vẫn có một thế lực che chở nhân từ ở trên bạn, rằng tim bạn vẫn tiếp tục đập đều đặn, rằng buổi sáng bạn tỉnh dậy đón một ngày rực rỡ nữa. Về phương diện này, không có gì để cảm ơn nỗ lực của chính bạn cả.

Bạn đã không tự bảo vệ mình một cách có ý thức trong đêm. Trong đời sống thường ngày khi thức, bạn cũng vậy. Hãy luôn nhớ rằng bạn đang sống dưới sự che chở của một thế lực huyền bí nào đó.

Thế lực ấy là tự nhiên. Vì vậy, tự vệ đích thực không dừng ở việc tự bảo vệ mình khỏi người khác, mà còn cố gắng khiến mình trở nên xứng đáng được chính tự nhiên che chở. Nó tôn trọng các nguyên lý của tự nhiên. Tự vệ đích thực phải hài hoà với ý chí của tự nhiên. Khi con người tuân theo các nguyên lý của tự nhiên, con người góp phần biến chúng thành các nguyên lý của nhân loại, bởi chúng hướng tới điều thiện của nhân loại. Tự vệ đích thực phải thuận theo ý chí của Thượng đế. Ai hết lòng tin điều này và thực hành nó thì đã học được tự vệ đích thực.

Nếu bạn chỉ biết chút ít về các nghệ thuật tự vệ rồi khoe khoang kiến thức ấy hoặc dùng nó để nuôi lòng kiêu ngạo, thì tâm trí bạn đã tách

rời khỏi tâm của tự nhiên và sự vận hành của nó đi ngược lại các nguyên lý của sự chân thành. Dù bạn có tinh thông các nghệ thuật tự vệ, điều đó cũng không có nghĩa là bạn có một sự phòng thủ hoàn hảo trước mọi thứ. Nếu tâm trí bạn không đúng đắn, có ngày bạn ắt sẽ thất bại.

Đừng nghĩ tới việc thắng đối thủ: hãy nghĩ tới việc thắng chính mình. Hãy làm hết sức mình những gì mình nên làm. Nói cách khác, bạn phải rèn luyện mình để tuân theo các nguyên lý của tự nhiên, đồng thời trau dồi và hoàn thiện nhân cách.

Khi tâm trí và hành động của bạn trở nên một với tự nhiên, thì tự nhiên sẽ che chở cho bạn. Đừng sợ kẻ thù nào; chỉ sợ bị tách rời khỏi tâm của tự nhiên. Nếu bạn

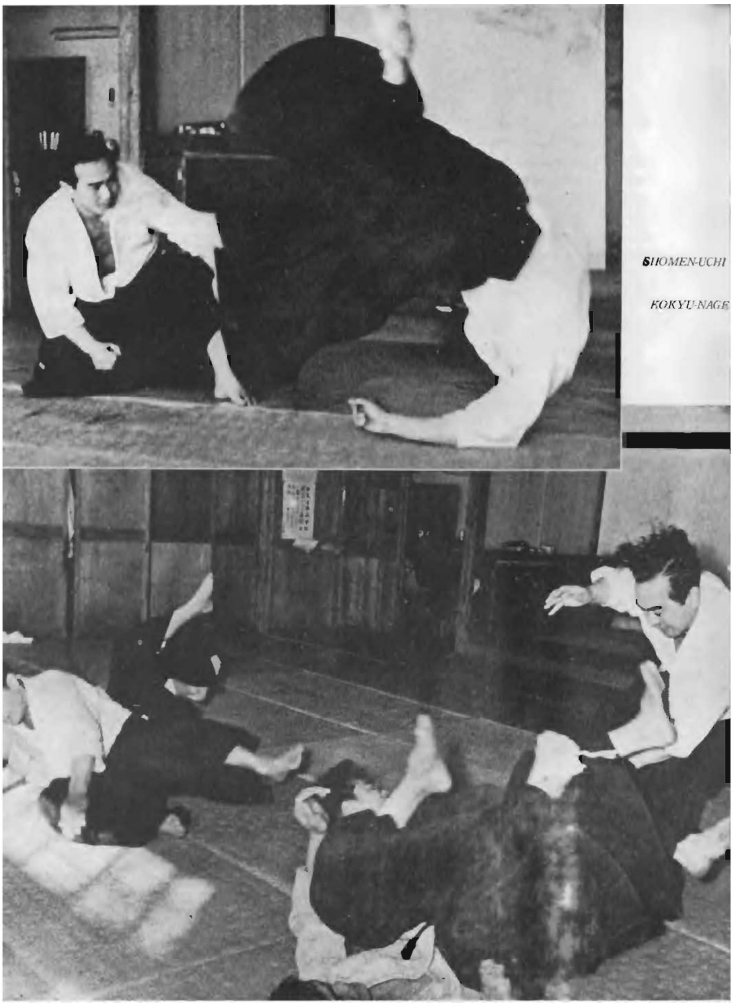
Khi bạn

kẻ thù muốn tấn công bạn trong lúc bạn đang ngủ, tự nhiên sẽ đánh thức bạn. Khi một chiếc máy bay gặp tai nạn, may mắn thay bạn sẽ không ở trên chiếc máy bay ấy.

Hãy tin vào tự nhiên và đừng lo lắng. Hãy giao phó cả tâm trí lẫn thân thể mình cho tự nhiên. Đừng phân biệt bạn hay thù trong tâm trí mình. Trong lòng bạn, hãy để có một tấm lòng bao la như biển cả, thứ tiếp nhận cả nước trong lẫn nước đục. Hãy để tâm trí bạn từ bi như tự nhiên, thứ yêu thương cả cái cây nhỏ nhất hay ngọn cỏ nhỏ nhất. Hãy để tâm trí bạn từ bi như tự nhiên, thứ yêu thương cả cái cây nhỏ nhất hay ngọn cỏ nhỏ nhất. Hãy để tâm trí bạn mạnh mẽ bằng sự chân thành có thể xuyên qua sắt đá. Hãy đền đáp ân huệ của tự nhiên, làm việc vì lợi ích chung và biến mình thành một người mà tự nhiên vui lòng để cho sống.

Đây là tự vệ đích thực và cũng là mục đích chính của việc luyện tập AIKIDO.

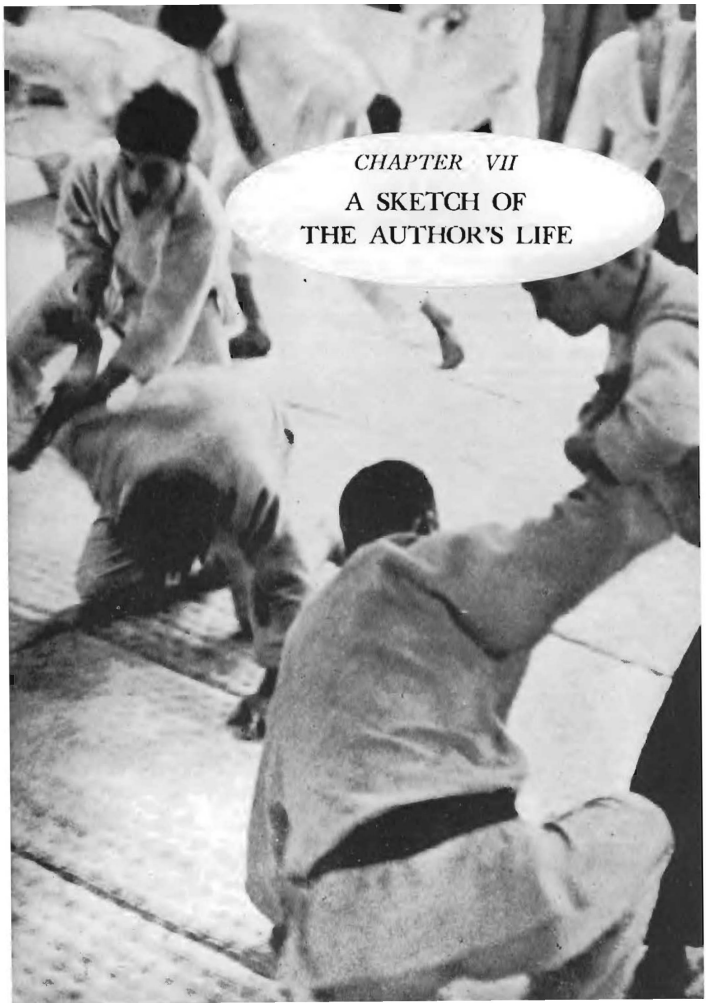
Hết.




*Một bức ảnh gần đây; đây đúng là cách tác giả thực hiện. Không, ông ấy*

# Chương VII. Đôi nét về cuộc đời tác giả

*Chapter VII. A Sketch of the Author's Life*



## AIKIDO (hiệp khí đạo) thật sự nỗ lực để thấu hiểu Thiên Nhiên, để biết ơn

những món quà tuyệt vời mà Thiên Nhiên ban cho chúng ta, để lấy lòng Thiên Nhiên làm lòng mình, và

để trở nên một với Thiên Nhiên. Nỗ lực thấu hiểu này cùng

việc ứng dụng thực tiễn các quy luật của Thiên Nhiên, được diễn đạt bằng

hai chữ Ai và Ki (khí), tạo thành khái niệm nền tảng của nghệ thuật

AIKIDO.

Tác giả sinh vào tháng Giêng năm 1920 tại Tokyo, Nhật Bản. Thuở nhỏ ông rất yếu ớt và hay ốm đau, luôn phải nằm dưới sự chăm sóc của thầy thuốc. Bẩm sinh, ông rất nhút nhát.

Năm 12 tuổi, ông bắt đầu học Judo và dần trở nên khá khoẻ mạnh. Năm 16 tuổi, ông vào trường dự bị của Đại học Keio và tiếp tục luyện Judo. Ông mắc bệnh viêm màng phổi do bị đánh vào ngực và do gắng sức quá độ, phải nghỉ học một năm.

Năm tháng nằm liệt giường ấy đã ảnh hưởng đến cả cuộc đời ông. Dù những suy nghĩ còn non nớt, ông bắt đầu băn khoăn về sự tồn tại của con người và về cứu cánh tối hậu của đời sống. Tuy không tìm được câu trả lời dứt khoát nào, ông nhận ra rằng dù sao đi nữa, ông cũng phải học hỏi và rèn luyện tinh thần lẫn thân thể mình.

Sau khi trở lại trường, ông không còn thoả mãn với nếp cũ là chỉ ngồi nghe giảng, nên ông đọc bất cứ cuốn sách nào có giá trị văn hoá mà ông có thể kiếm được.

Tuy nhiên ông phát hiện ra rằng dù có thể thu nhận kiến thức qua việc đọc, kiến thức ấy không đọng lại lâu với ông, và dù kiến thức có tiến bộ, nếu ông không đem kiến thức ấy ra ứng dụng thực tế thì nỗi dằn vặt trong tâm trí ông lại tăng lên.

Rồi ông hiểu ra rằng muốn tinh thông bất kỳ lĩnh vực nào, ông không chỉ phải đọc về nó mà còn phải đem những gì mình học được vào thực hành.

Ông bắt đầu học Thiền (Zen) và luyện thở, dốc trọn tâm trí và thân thể để tinh thông chúng, và không ngần ngại thực hành bất kỳ hình thức khổ hạnh nào dù khó khăn đến đâu. Khi bị viêm màng phổi, thầy thuốc bảo ông suốt phần đời còn lại đừng dấn thân vào những bài tập thể chất nặng nhọc. Nhưng khi ông chuyên tâm luyện Thiền và luyện thở, ông không còn thời gian để lo lắng về sức khoẻ mình nữa. Trong khi ông tiếp tục luyện tập, sức khoẻ ông cải thiện cho đến khi hoàn toàn tốt đẹp. Sau hai năm, thầy thuốc không thể tìm thấy dấu vết nào của bệnh viêm màng phổi ngay cả dưới tia X.

Ông luyện tập sự tập trung tâm ý vào vùng bụng dưới bằng Thiền và luyện thở, nhưng đó là một nghệ thuật rất khó. Khi ngồi yên, nghệ thuật ấy đủ dễ dàng, nhưng khi vận động, sự tập trung lại bị xáo trộn.

Ông quay lại luyện Judo. Ông có thể tập trung vào vùng bụng dưới vào lúc bắt đầu các buổi tập và ông ở trong trạng thái sung mãn, nhưng nếu bị chấn động khi tiếp xúc với một người to lớn hơn, sự tập trung của ông biến mất. Dù có thể tập trung tâm ý lúc ban đầu, ông không thể thắng nổi một người to lớn, mạnh mẽ hơn, nên ông không thể hài lòng với Judo.

Một ngày nọ, ông nghe nói về AIKIDO và Giáo sư Morihei Uyeshiba từ một võ sĩ Judo đàn anh, bèn đến thăm ông ấy với lá thư giới thiệu của người đàn anh.

Giáo sư Uyeshiba sẵn lòng biểu diễn cho ông xem và cho ông thấy một số

nghệ thuật cùng các học trò của mình. Mọi động tác đều uyển chuyển đến mức trông như một vũ điệu Nhật Bản

Odori (điệu múa). Mỗi khi vài thanh niên to lớn cùng tấn công ông, họ đều bị hất văng đi.

Vì tác giả đã luyện Judo và chỉ vật lộn với một người mỗi lần, ông không thể tin rằng các nghệ thuật của Giáo sư Uyeshiba là thật, và nghĩ rằng toàn bộ chuyện ấy chỉ là một màn dàn dựng.

Sau buổi biểu diễn, Giáo sư Uyeshiba bảo tác giả: "Cứ tuỳ thích mà tấn công tôi." Tác giả cởi áo khoác và lao vào ông với tất cả sức lực. Ông nhớ là mình đã tấn công Giáo sư, nhưng khoảnh khắc sau đó, ông thấy mình nằm trên thảm và không thể nhớ nổi mình đã bị quật ngã thế nào hay Giáo sư đã chạm vào những phần nào trên cơ thể mình.

Lúc bấy giờ tác giả tin tưởng vào Judo vì ông có thể quật ngã bất kỳ võ sĩ Judo đai đen hạng tư nào ở Đại học Keio, nhưng ông hoàn toàn bất lực trước Giáo sư Uyeshiba. Nếu ông có thể hiểu được phần nào trên cơ thể mình nhận lực, có lẽ ông đã nghĩ ra cách chống lại Giáo sư Uyeshiba, nhưng vì không hiểu được điều đó, ông hoàn toàn bất lực trước ông ấy.

Ông mừng rỡ vì cuối cùng đã tìm được con đường mình hằng tìm kiếm. Ông xin Giáo sư Uyeshiba cho phép được làm học trò của ông ấy. Thời ấy, việc trở thành học trò của Giáo sư rất khó, nhưng may mắn thay, ông được nhận.

Sau đó, tác giả luyện tập AIKIDO với trọn tâm trí, vẫn tiếp tục luyện Thiền và luyện thở, và cuối cùng ông tinh thông được nghệ thuật tập trung tâm ý vào vùng bụng dưới.

Trong AIKIDO, nếu không học được nghệ thuật này, người ta rất dễ bị quật ngã. Vậy nên tập trung vào vùng bụng dưới là nghệ thuật căn bản. Vì mọi nghệ thuật AIKIDO đều dựa trên lý lẽ, tác giả có thể luyện tập chúng đồng thời vẫn duy trì cảm giác Thiền của việc ngồi tĩnh lặng giữa núi rừng, và ông có thể lần lượt tinh thông nhiều điều mà trước đây ông chỉ hiểu được trong suy nghĩ.

Trong Thế chiến thứ hai, ông ở trong quân ngũ bốn năm, có một thời gian ở tiền tuyến khi cuộc chiến diễn ra sâu trong lòng Trung Quốc, và giữa mưa bom bão đạn, ông rèn luyện Ki cho mình, tinh thông nó đến mức tâm trí ông không hề xao động ngay cả trong những điều kiện như vậy.

Chiến tranh kết thúc, ông trở về nhà, lại đến thăm thầy mình, và nghiên cứu nhiều điều mà ông đã tinh thông trong hoàn cảnh chiến tranh nay đem vào luyện tập AIKIDO, và ông hiểu được những nguyên lý cơ bản của việc sử dụng Ki.

Năm 1952, khi tác giả ba mươi hai tuổi, Giáo sư Uyeshiba phong cho ông hạng tám trong AIKIDO.

Trong các năm 1953-1954, ông giới thiệu AIKIDO đến Hawaii và ở lại một năm để dạy học, rồi trong các năm 1955-1956 ông lại dạy thêm một năm nữa.

Trong vòng bốn năm, ông được thăng lên hạng chín, hạng cao nhất trong Aikido. Năm 1961, ông đến Hawaii cùng với Giáo sư Uyeshiba theo lời mời của Hawaii Aiki Kwai để tham dự lễ hoàn thành Hawaii Aiki Kwaikan. Việc ông lưu lại quần đảo nhiệt đới này kéo dài hơn một năm. Trong thời gian đó, ông mở rộng chuyến đi đến tận California xa xôi. Tại nhiều nơi ở tiểu bang ven bờ Thái Bình Dương, ông giảng dạy tại nhiều võ đường, và trở về Nhật Bản vào tháng Ba năm 1961. Giáo sư Tohei dự định thực hiện chuyến đi nước ngoài lần thứ năm vào năm 1964 để tiếp tục việc giảng dạy, đáp lại nhiều lời mời ông đã nhận được. Lần này, ông dự định mở rộng chuyến đi đến New York và những nơi khác, lấy California làm căn cứ.

Tác giả viết cuốn sách này trong lần thứ ba ông ở Hawaii, năm 1957-1958. Hiện nay ông là huấn luyện viên trưởng tại trụ sở chính của AIKIDO ở Tokyo, Nhật Bản.