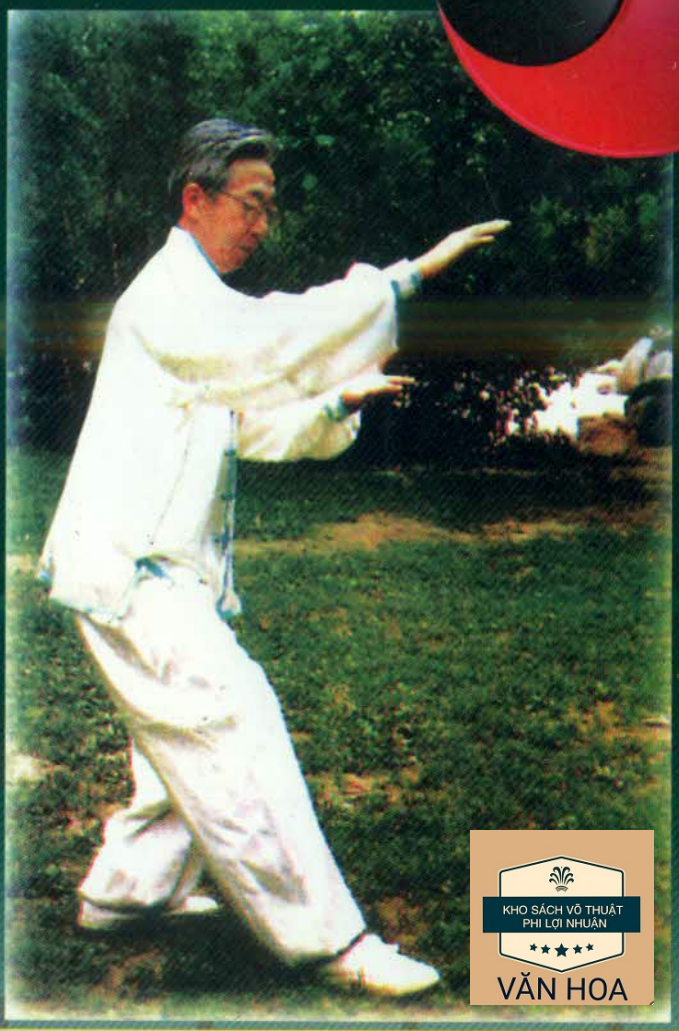
HỒNG LĨNH

KHÍ CÔNG NỘI CÔNG TRUNG HOA



KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN
VĂN HOA

NHÀ XUẤT BẢN TDTT

HUYỀN VŨ
HỒNG LĨNH *giới thiệu*

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

KHÍ CÔNG - NỘI CÔNG TRUNG HOA

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI

Vài mẩu chuyện

Võ sư Cường Thụy Thanh đứng chống nạnh, đắc ý nhìn đám đồ đệ đang say sưa luyện tập. Bỗng khuôn cửa sổ mở tung ra và giọng vợ ông là Tào Kiếm Anh the thé: "Thôi đi mà, võ mèo què ba chân, chó thọt bốn cẳng! Thầy dở làm sao mà dạy ra được trò hay!".

Cường Thụy Thanh lửa giận bốc lên ngùn ngụt, thầm nghĩ: "Thứ vợ gì mà bôi tro trát trấu lên mặt chồng trước mặt học trò, ta sẽ cho mụ biết tay!". Ông nhảy tót lên bậc cửa sổ định vươn tay vào lôi vợ vứt ra sân cho biết mặt. Nào ngờ Tào Kiếm Anh như cánh én liệng vọt ra thốt: "Xuống ngay!", đồng thời hai chân đá móc một cái làm cho Thụy Thanh ngã lộn từ trên bậu cửa sổ xuống sân.

Bất ngờ bị thất thế với vợ ngay trước mặt học trò, Thụy Thanh thẹn quá hóa giận, mặt đỏ tía tai quát học trò: "Thôi không tập nữa! Về đi, về cả đi!". Xua học trò đi cả rồi, Thụy Thanh giận dữ chửi thề một tiếng rồi chồm về phía vợ để làm cho ra lẽ.

Khi nãy Kiếm Anh ở trong nhà xem dạy võ, thấy chồng coi nhẹ hạ bàn khi xung quyền tung cước, nên nói khích với ý định phải cải tiến cách dạy tập luyện giúp chồng. Bà ta từ bé đã học Bát Cực quyền gia truyền của ông nội và bố nên công phu thâm hậu, chiêu pháp biến hóa. Thấy chồng hầm hầm phóng tay quyền rít gió đấm tới trước mặt, bà lỏng mình, ngả người tránh đòn để tay quyền của chồng đấm hụt, dúi cả người về phía trước. Kiếm Anh từ dưới thấp đạp hất hai chân trở lên, đá bốc người Thụy Thanh lên cao.

"Sao vậy?" Tào Kiếm Anh hỏi giễu.

Cường Thụy Thanh giận quá, mắt như đổ lửa trợn trừng nhìn vợ nhưng vẫn không sao bật dậy nổi. Kiếm Anh hỏi:

"Có đau không? Thôi mà, để tôi xoa bóp cho!". Thấy chồng nằm im thở phì phò, Kiếm Anh lo lắng bước lại gần cúi xuống định đỡ chồng dậy. Nào ngờ Thụy Thanh đã "hự" lên một tiếng, chồm dậy như hổ vồ ra một chiêu sát thủ. Kiếm Anh tuy có bất ngờ nhưng cũng nhanh nhẹn hóa giải ngay, rồi lùi lại bảo: "Thôi mệt rồi, vào nhà đi nghỉ thôi!" Thụy Thanh lia chân đá ra một bước. Kiếm Anh liền nhảy thẳng mình lên điểm chân vào mũi chân của chồng, lợi dụng sức đẩy, nhảy tọt qua cửa sổ vào nhà rồi bảo: "Tôi đã nhờ công phu chân của ông mà vào được giường không mấy tốn sức. Hay quá, xin cảm ơn!". Nói xong bà ta đóng ập cửa sổ lại.

Cường Thụy Thanh càng tức giận, xông thẳng vào nhà tìm vợ vừa mắng vừa đánh, đòn ra tới tấp. Kiếm Anh vẫn ung dung ngồi chống hai tay ra sau, lấy mông làm trục xoay, hại chân ra chiêu liền trả đòn, Thụy Thanh không làm sao mà nhảy lên nổi trên giường. Trời đã sang canh năm, Thụy Thanh đành bỏ cuộc ra ngoài nằm thở trên tràng kỷ.

Sáng sớm hôm sau Cường Thụy Thanh chạy ngay sang nhà bố mẹ vợ, mách tội Tào Kiếm Anh hỗn láo với chồng. Bố vợ nghe xong cười bảo: "Con chỉ chú trọng tay quyền, coi nhẹ công phu chân, như thế là chưa đều. Nổi cáu thì ích lợi gì? Cứ ở lại đây ít ngày, bố kèm cặp cho ít nhiều".

Khi trở về Cường Thụy Thanh vẫn chưa nuốt trôi khối tức. Ông ta nghĩ cách đấu võ lại với vợ. Nào ngờ Tào Kiếm Anh nhỏ nhẹ bảo: "Em đang có mang". Cường Thụy Thanh trố mắt: "Đàn bà như bà làm sao mà có mang được chứ?" Kiếm Anh vẫn nhẫn nhịn bảo: "Ông việc gì phải vội? Đợi cho xong vụ gặt rồi mời mọi người xem chúng ta đánh nhau, dù ông có đánh chết tôi cũng không sợ bên

nhà tôi sang làm rầy rà đâu!"

Cường Thụy Thanh đành chịu lời. Kiếm Anh lại bảo: "Tối ông ra canh lúa mạch nhé, nghe nói vẫn có người gặt trộm lúa đấy!".

Cường Thụy Thanh làm lơ. Quả nhiên tối hôm ấy, bị gặt trộm mất một đám lớn. Tối hôm sau Thụy Thanh đành vác một cây thương lớn ra canh. Quá nửa đêm thấy có bóng đen nhấp nhôm trong ruộng lúa. Ông thét to một tiếng vác thương xông tới. Bóng đen kia gánh hai bó lúa mạch bỏ chạy. Một lúc, mắt Cường Thụy Thanh thấy đuổi sắp kịp kẻ trộm bèn giơ thương đâm tới. Bóng đen xoay tròn một vòng, hai bó lúa mạch hất băng ngọn thương đồng thời "bịch" một tiếng, ngực ông ta đã hứng trọn một ngọn cước. Bóng đen giật lấy cây thương bỏ chạy rất nhanh. Thụy Thanh đuổi không kịp đành gánh hai bó lúa mạch về nhà...

Cửa chỉ khép hờ, Thụy Thanh đẩy cửa bước vào. "Bộp" vật gì đó rơi đúng đỉnh đầu ông ta. Chộp vội giơ lên xem té ra là cây thương khi nãy bị cướp đi.

Ông ta hét lên: "Giặc cái! giặc cái!" rồi xông vào đánh vợ. Hai bên giao đấu với nhau kịch liệt. Cuối cùng Cường Thụy Thanh lại ngã dài miệng cạp đầy đất.

Tào Kiếm Anh vẫn cười khì khì bảo: "Tài nghệ chưa cao đâu. Tôi mang ở nhà mẹ về đấy".

Sau lần "đo ván" này Cường Thụy Thanh mới chịu phục tài vợ.

VÀNG

Trần Ngọc

Tôi đặt những dấu chân trên bãi biển, và được nghe một người bạn làng võ kể câu chuyện huyền bí về vàng Hời...

Chuyện kể rằng nếu một ai đó nhặt được quả chuối, buồng cau hay con gà bằng vàng, người đó sẽ hóa điên trong vài ngày sau, thậm chí không ít những tai họa nặng nề hơn giáng xuống. Vì trong vàng Hời chất chứa những lời nguyền linh thiêng, không ai được mang vàng Hời ra khỏi vùng đất đó.

Nghe người bạn kể xong, tôi cười mỉa:

- Hổng tin!

- Thiệt trăm phần trăm!

- Thử cho tôi thấy đi.

Người bạn đi một hồi rồi trở lại.

- Khó quá! Vàng dùng tế ngày xưa hết rồi!

- Thấy chưa...

- Nhưng bây giờ khác ngày xưa rồi!

- Thì đã sao?

Đăm chiêu hồi lâu, người bạn chợt vui hẳn:

- Theo tôi ra bờ biển!...

- Chi?

- Xem vài kẻ đang mất hồn vì tìm vàng ở đây.

Hiếu kỳ, tôi cũng đi. Theo hướng gió, trên bãi cát, một kẻ đang nằm sấp, tay chân chòi đạp như con soi sói. Miệng gào lên:

- Vàng! Vàng...

Lại đi. Một kẻ khác đang lặn ngụp như con chim chàng bè mò mồi. Ngoi lên, lặn xuống. Cách đó không xa, một chị đứng tuổi vẫn còn đẹp cứ đứng như trời trồng, nhìn vô

thức lên khoảng không như bị mộng du.

- Thấy chưa? Người bạn đắc chí.

- Họ không biết vàng Hời hiếm sao?

- Họ từ thành phố ra. Nhưng xứ này vàng đâu dễ kiếm. Đã nguyền rồi thì không để rơi.

- Ứ! Họ chưa đủ bản lĩnh.

- Giỡn! Võ sư hẳn hoi! Nhiều lần chiếm bảng vàng đấy!

- Vậy kiếm nữa làm gì? Nhiêu đó đủ rồi.

- Chưa! Lần này họ chưa thỏa vì không mang được vàng về. Nỗi bực hóa ra như vậy.

- Ham!

- Đâu có. Vàng họ kiếm là vàng giả. May là chưa kiếm vàng thật đấy. Chỉ có họ không biết phép tắc, lễ lạt mà thôi.

Người bạn đi hồi lâu, tôi ngộ ra câu chuyên.

LỜI GIỚI THIỆU

Võ Thuật Trung Quốc cũng như võ thuật Việt Nam song song nhau mà phát triển từ ngày lập quốc đến nay và có thể còn xa xưa hơn nữa.

Đó là khi mà loài người đã quần cư lại để sống còn trước thiên nhiên hoang dã, và trước sự xâm phạm các bộ tộc khác trong phạm vi nhỏ, và xâm lược trên phạm vi lớn như Bộ tộc Hồi Hột, Bộ tộc Mông Cổ đem quân xâm phạm gần nửa thế giới loài người thời Trung Cổ.

Võ thuật rèn luyện cho tự bản thân từng người, tự luyện hoặc từng đoàn thể, từng "đám" nghĩa là có số đông người liên hợp lại.

Ví dụ như một toán quân, được rèn luyện chiến đấu theo cách thức chỉ huy của tổ chức quân sự theo kế hoạch tác chiến, và cận chiến của các vị tướng. Trong đó ngoài việc dùng tay không chiến đấu còn có các loại khí giới. Trung Quốc có Thập Bát Ban Võ Nghệ gồm binh khí như đao, thương, kiếm, côn, song tô, song giản, thiết chùy, gươm, giáo vân vân...

Gươm giáo và các loại binh khí trong Thập bát ban võ nghệ, sau này người Việt ở Nam Á, người Hàn Quốc ở Bắc Á, Nhật Bản vân vân đều học được và sử dụng chẳng kém chi người Trung Quốc.

Trong khi đó thì Nhật còn có cái Sái, Việt Nam có Bút Chì, roi, đồng nhân, ná, cả cung tên như truyền thuyết xưa kể Nỏ Thần của An Dương Vương do Thần Chiến Thắng của người Việt là Thần Kim Qui tặng cho vua Thục Phán để giữ nước.

Võ công không chỉ ở binh pháp, và quyền thuật, roi kiếm. Muốn cho có một sức mạnh ghê gớm để đối chọi nhau, người ta phải rèn luyện nội công. Dùng kình lực như Dịch Cân Kinh phép luyện nội công của Thiếu Lâm Tự do Bồ Đề

Đạt Ma lưu truyền.

Luyện công còn có luyện khí công, cách dồn hơi thở, tập trung khí lực vào cơ thể, cơ bắp mà tung đòn phóng ra đỡ hay đả thương địch.

Nội Công và Khí Công gần như một vậy. Nhưng cách điều tức của các môn phái khác nhau lắm.

Cả lúc tung đòn đánh ra, thì có Ngạnh Công đòn cứng cỏi rắn chắc, còn Nhu Công thì gom lực để khí vận công đè bẹp đối phương như phép Tề, Án của Thái Cực Quyền.

Tề, Án, Niêm, Yết trong Thái Cực Quyền đều đi chung với phép luyện Khí Công cả.

I. Ý khí quân lai cốt nhục Thần.

Đặc biệt nhất của Khí Công Trung Quốc ở câu khẩu quyết của Thái Cực Quyền là "ý khí quân lai cốt nhục - Thần" và còn có hai chữ trong võ công rất quan trọng là Thân Pháp Khinh Linh - nhẹ nhàng bay bổng.

Ta thấy rằng câu thân pháp khinh linh đó không chỉ có trong bài Hình Ý Quyền Âm Dương Bát Bang Quyền - nội gia chưởng mà nó là điểm trọng yếu vô cùng để luyện thân pháp.

Đầu tiên là phép Nội Quyền Thiếu Lâm Tự trong năm bộ thủ, bảy bộ công (chúng tôi có ghi trong quyển võ thuật Cổ truyền).

Năm bộ thủ này khi Kim Dung nghiên cứu để viết Thiên Long Bát Bộ đặt cho cái tên là Lăng Ba Vi Bộ.

Thật sự thì nó là năm bộ thủ của phái Thiếu Lâm Nội Quyền mà võ sư Chính Hóa ngày xưa đã dạy cho các võ sinh Tây Sơn Nhạn.

Những người võ sĩ nổi tiếng dùng các bộ Lăng Ba Vi Bộ (năm bộ thủ nội Quyền) này là võ sĩ Phi Hổ Lý Anh Kiệt, võ sĩ Quốc Vũ, và anh Bảy Tây Sơn Nhạn vân vân.

Khinh linh là những bước chân di chuyển nhẹ và nhanh vô cùng để tránh đòn và phản công địch.

Cụ Đoàn Tâm Ảnh bảo:
Công
Thủ
Phân
Biến

Đó là một hiệp. Còn Tây Sơn Nhạn thì Khinh linh Nội quyền vừa thủ vừa công. Đôi khi hồi bộ năm bộ đôi khi tấn công hai mươi sáu thế chiến lược. Đó là nội quyền. Dùng khinh linh là dưỡng tức, điều tức để hơi thở tự nhiên bình thường như sinh hoạt thường ngày vậy.

Các giai đoạn tập vận khí lực nội công.

Tập hít thở, nén khí theo thuật đề khí của đạo gia.

Hoặc Thiền tông trong buổi tham thiền nhập định để luyện thở - đề khí!

Thần - là đạt mức cao diệu nhất gọi là Thần.

Thần thái bất phàm là phong thái con người võ lâm, các vị tôn sư võ đạo lúc nào cũng ung dung tự tại hơn hẳn cái nhỏ nhen ích kỷ tầm thường của người đời.

Sắc mặt lúc nào cũng rực rỡ sáng láng, tâm hồn lúc nào cũng bình dị ung dung - đó là đạt đạo, cũng là đạt thiền - niết bàn của Phật đạo.

II. Ý khí quân lai là tâm ý tập trung lại và vận dụng hơi thở.

Hít vào huyệt Đan Điền dưới rốn một thốn tay - ngừng tụ chân khí ở quanh Đan điền huyệt.

(Lúc tập võ sinh nên coi lại các huyệt đạo ở trong bản đồ Huyệt Đạo của châm cứu cho kỹ - nếu tự học).

Võ Á Châu hay Đông Phương - lấy Thiền làm căn bản (Zen).

Vì thế mà các võ sinh có giờ giấc riêng để tập Quán tưởng, Thiền Quán và luyện tụ thần là tụ khí vận dụng khí qua các kinh mạch, rồi để khí tụ lại ở một điểm như huyệt Thần đạo môn (đốt xương sống thứ 5) sau lưng.

Hoặc luyện hít thở ém hơi nơi huyệt đan điền rồi từ từ thở ra bằng miệng. Nếu đã nói tới Thiền là nói Thiền tông, không những chỉ có tư thế tập luyện như Zen mà còn có lý

thuyết của đại thừa Phật học làm căn bản cho con người được tịnh tâm.

Lúc luyện thường dùng phép ngồi - gọi là tọa thiền - để tập quán tưởng và xả thiền. Trước khi đi sâu vào Thiền, và luyện khí công nội cung. Chúng ta thử tìm hiểu căn nguyên của thiền tông.

Và lý do nào mà Thiền của Tổ Đạt Ma (đúng là đời thứ 6 tổ sư Thiếu Lâm Tự) và cá vị thiền sư, tổ sư khác đã tạo ra Thiền học, nay phổ biến cả Á Châu, Âu Châu và nhất là các môn luyện khí công xuất xứ từ thiền mà ra của võ thuật Trung Quốc và V.N. Khí công là phương pháp tập luyện hít thở Chân Khí, tọa công Tham Thiền. Vận chuyển khí lực để giao đấu, và vận chuyển khí lực để tâm thần trong sạch khỏe mạnh, sống lâu. Thiền là phương pháp khí công cao diệu nhất của người đạo giáo.

CHƯƠNG 1

CÁC VỊ TỔ SƯ THIỀN

(Thân thế và sự nghiệp)

CÁC VỊ TỔ THIỀN TÔNG

Tổ thứ nhất BỒ ĐỀ ĐẠT MA

Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma (đọc theo tiếng Phạn là Bodhidharma) sinh vào khoảng thế kỷ thứ 5, trước khi xuất gia tên là Bồ Đề Đa La, con thứ 3 của vua Hương Chí, nước Quốc Hương ở miền Nam Ấn Độ. Tướng mạo của ngài trông rất hung dữ, đôi mắt trắng dã, lông mày quặm lại, râu quai nón đen xì, nhưng tâm hồn thì rất phóng khoáng, nghệ sĩ, chẳng biết sợ ai, thích sống cô đơn thầm lặng, thông minh, học gì cũng hiểu tường tận. Do truyền thống gia đình, Bồ Đề Đa La rất hâm mộ Phật giáo, nên sau khi vua cha qua đời, ngài xin phép mẹ và hai anh được xuất gia qui y với Đại sư Bát Nhã Đa La, và được thầy đổi hiệu là Bồ Đề Đạt Ma.

Năm 520, tổ Bồ Đề Đạt Ma đã gần 80 tuổi, nhớ lại lời dặn của thầy, bèn qua Trung Quốc truyền đạo. Thoạt đầu, ngài đến Quảng Châu, được vua Lương Võ Đế rước vào cung giáo hóa. Nhưng thấy vua căn cơ chưa hợp, ngài bỏ qua Lạc Dương nước Nguỵ, lên chùa Thiếu Lâm ở Trung Sơn, ngồi quay mặt vào vách thiền định suốt 9 năm. Lúc đó có một tăng nhân tên là Thần Quang đến cầu học đạo với lòng chí thành, ngài mới thu nhận làm đệ tử tâm truyền và đổi hiệu Thần Quang thành Tuệ Khả. Do lời khẩn cầu của vua Hiếu Minh Đế nhà Nguỵ, tổ Bồ Đề Đạt Ma đem Phật pháp giảng cho dân chúng nước này. Đến cuối năm 529, ngài truyền y bát tượng trưng quyền trưởng môn cho Tuệ Khả rồi viên tịch, nhục thể được đưa vào bảo tháp ở chùa Định Lâm, núi Hùng Nhĩ, Trung Quốc (hình 1).

H.1

Tổ thứ hai TUỆ KHẢ

Sinh năm 494 tại Võ Lao, Trung Quốc. Khi chưa xuất gia, ngài tên là Cơ Quang thuộc dòng Tôn Thất nhà Chu. Thoạt đầu, ngài xuất gia học đạo với thiền sư Bảo Tịnh ở chùa Thiên Long Môn, núi Hương Sơn, được thầy đặt pháp danh là Thần Quang. Sau đó, ngài đến chùa Thiếu Lâm học đạo với tổ Bồ Đề Đạt Ma, được đổi danh hiệu là Tuệ Khả và truyền y bát. Năm 536 có một cư sĩ đến xin qui y và nhờ ngộ lý "bất nhị" (không hai), nên được Tuệ Khả

thu làm đệ tử tâm truyền, đặt danh là Tăng Xán và truyền giao y bát. Sau đó, tổ Tuệ Khả đi qua xứ Nghiệp Đô giảng đạo. Tuy nhiên, ngài không ở yên một chỗ mà làm đủ nghề: khi vào quán rượu, lúc vào hàng thịt, khi làm phu khuân vác, tùy nghi hóa độ chúng sinh. Cuối cùng, ngài đến huyện Quảng Thành giảng đạo, bị sư Biện Hòa, trụ trì chùa Khuôn Cứu, ganh tỵ vu cáo với quan cai trị là Địch Trọng Khản. Ngài bị bắt đem gia hình và viên tịch vào năm 601, thọ 107 tuổi, nhục thể được tín đồ đưa vào bảo tháp ở Tử Châu (hình.2).

H.2

Tổ thứ ba TĂNG XÁN

Không ai biết quê quán và gốc tích ngài ở đâu, chỉ biết sinh vào khoảng cuối thế kỷ thứ 5. Lúc đầu ngài là một cư sĩ bị bệnh ghẻ lở, năm 40 tuổi đến xin tổ Tuệ Khả giúp sám hối, được thu nhận làm đệ tử tâm truyền, đặt pháp danh là Tăng Xán, giao cho y bát và bảo đi xa ẩn tránh. Tăng Xán đến ẩn tu tại núi Hoàn Công thuộc Thủ Châu. Đến đời Châu Võ Đế, Phật giáo bị bức hại, ngài lánh qua núi Tư Không, huyện Thái Triêu. Lúc đó có một vị sư người Nam Ấn tên là Tỳ Ni (hình 3).

H.3

Đa Lưu Chi (Vinitaruci - hình 3) đến cầu pháp, được tổ Tăng Xán truyền tâm ấn và bảo sang phương Nam giáo hóa (sư Tỳ Ni Đa Lưu Chi đã qua Việt Nam lập ra một dòng Thiền). Qua đời Khai Hoàng nhà Thùy, có sa di Đạo Tín mới 14 tuổi đến cầu học, được tổ thu nhận dạy bảo trong 9 năm rồi truyền cho y bát. Sau đó, ngài đến núi La Phú vui chơi 2 năm, rồi trở về Châu Thư, ở chùa Sơn Cốc giảng đạo cho dân chúng. Một hôm, sau buổi giảng pháp, tổ Tăng Xán đứng thẳng dưới gốc cây to, chắp tay viên tịch (vào năm 602).

Tổ thứ tư ĐẠO TÍN

Tổ Đạo Tín họ là Tư Mãn, sinh năm 580 tại huyện Quảng Tế, Kỳ Châu, Trung Quốc, 14 tuổi đã xuất gia. Tuy tuổi còn nhỏ, ngài lặn lội các nơi học hỏi nhiều vị thiền sư, sau đến núi Tư Không gặp tổ Tăng Xán khai ngộ, nên ở hầu tổ 9 năm và được truyền giao y bát. Năm 33 tuổi, tổ Đạo Tín đem môn đồ đến Kiết Châu, gặp lúc giặc Tào Võ Vệ vây thành, ngài dạy dân chúng trì niệm "Ma ha bát nhã" để nâng cao tinh thần khiến bọn giặc phải lui binh. Năm 619, ngài qua ở Loa Xuyên truyền đạo suốt 7 năm. Sau đó, ngài về ở núi Phả Đầu thuộc Kỳ Xuân. Năm 630, ngài nhìn thấy khí lạ bao phủ núi Ngưu Đầu liền qua đó gặp được sư Pháp Dung và khai ngộ cho sư (về sau sư lập Ngưu Đầu Thiền rất thịnh). Nhiều năm sau, tổ Đạo Tín đến huyện Hoàng Mai, giữa đường gặp một đứa bé khoảng 7 tuổi cốt cách khác thường, liền đến gặp mẹ đứa bé để xin thu làm đệ tử. Trong lễ xuất gia, ngài đặt tên cho cậu bé là Hoằng Nhẫn, và đợi đến lúc Hoằng Nhẫn tu học chín mùi, tổ Đạo Tín mới truyền giao y bát. Trong thời gian này, vua Đường Thái Tông nghe tiếng, sai sứ mời về kinh, nhưng tổ cương quyết từ chối. Đến năm 651, tổ Đạo Tín gọi tăng

chúng đến dặn dò rồi ngồi kiết già (xếp bằng kiểu thiền) qua đời, thọ 72 tuổi (hình.4).

H.4

Tổ thứ năm HOẰNG NHẪN

Tổ Hoằng Nhẫn sinh năm 602, quê ở Châu Kỳ, huyện Hoàng Mai, Trung Quốc dáng dấp xinh đẹp, thông minh phi thường. Tục truyền, tiền thân của ngài là một vị sư già chuyên trồng tùng nên có tên là Tài Tùng Đạo Giả, khi thác đầu thai vào cô con út họ Châu. Vì không chồng mà có thai, cô gái bị gia đình đuổi đi sống lang thang và sinh ra ngài. Lên 7 tuổi, ngài gặp Tổ Đạo Tín thu làm đệ tử, đặt tên là Hoằng Nhẫn và đợi đến lớn truyền cho y bát. Sau khi Tổ Đạo Tín (hình.5) viên tịch, tổ Hoằng Nhẫn kế

H.5

thừa trụ trì tại núi Phả Đầu, được nhiều người theo học. Khoảng 670, có một cư sĩ họ Lư tên Huệ Năng từ xứ Lĩnh Nam tỉnh Quảng Đông đến cầu đạo, tổ cho xuống bếp phụ việc, về sau nhờ làm bài kệ nói lên tinh túy của Phật pháp, ngài Huệ Năng được tổ Hoằng Nhẫn truyền tâm ấn cùng y bát và bảo đi về phương Nam để tránh những kẻ ganh tỵ làm hại. 4 năm sau, tổ Hoằng Nhẫn ngồi kiết già viên tịch, thọ 74 tuổi.

Tổ thứ sáu HUỆ NĂNG

Tổ Huệ Năng sinh năm 638 tại đất Lĩnh Nam, tỉnh Quảng Đông, Trung Quốc. Mồ côi cha từ năm 3 tuổi, gia đình nghèo túng, ngài phải kiếm củi, gánh nước mướn đổi lấy lương thực nuôi mẹ. Năm 24 tuổi, nhân khi gánh củi đi ngang một căn nhà, nghe tiếng tụng kinh có câu "ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" liền phát tâm tỏ ngộ. Nhờ người quen giúp tiền bạc, Huệ Năng thu xếp việc nhà và xin mẹ đến thọ giáo với tổ Hoằng Nhẫn. Lúc đầu, ngài được giao làm việc bếp núc, sau đó, nhân khi Ngũ Tổ ra đề thi trắc nghiệm trình độ hiểu pháp, và nghe được bài kệ của vị sư huynh uyên bác là Thần Tú gồm 4 câu đại ý nói thân như cội bồ đề, tâm như mặt gương sáng, do đó, phải siêng lau chùi đừng để bụi bám, Huệ Năng không biết chữ nên nhờ người chép lên vách bài kệ họa lại cũng gồm bốn câu đại ý nói bồ đề vốn không cội, gương sáng cũng chẳng có mặt, xưa nay không có gì thì bụi bám vào đâu. Nhờ bài kệ này, Huệ Năng được tổ Hoằng Nhẫn trao cho y bát, nhưng phải đi về phương Nam để tránh những kẻ ganh tỵ. Một số tăng chúng do sư Huệ Minh cầm đầu liền rượt theo để chiếm lại y bát, nhưng trước phong thái ung dung của ngài, Huệ Minh cúi lạy xin làm đệ tử. Tổ Huệ Năng đến ở Tào Khê nhưng không yên, bèn qua ẩn tại Hoài Tập và Tứ

Hội suốt 4 năm, để giấu tung tích, ngài gia nhập vào đoàn thợ săn. Sau đó, tổ đến Triệu Châu ở chùa Bảo Lâm giảng đạo một thời gian rồi tiếp tục xuôi xuống phương Nam. Đến chùa Pháp Tính tỉnh Quảng Châu, tổ Huệ Năng mới được đệ tử là sư Ấn Tông thỉnh các bậc danh đức đến làm lễ xuống tóc và khai mở Pháp môn Đông Sơn vào năm 676. Năm sau, tổ về chùa Bảo Lâm ở Tào Khê, được hàng ngàn người đến cầu học. Năm 713, tổ Huệ Năng trở về chùa Báo Ân (vua Đường đổi tên là Quốc Ân) ở Tân Châu và qua đời tại đó, thọ 75 tuổi, hiện nay ở Trung Quốc vẫn còn nhục thân.

Mặc dù tổ Huệ Năng có rất nhiều đệ tử tài đức, nhưng ngài không truyền y bát lại cho ai vì tổ Hoằng Nhẫn có căn dặn: "Sau này, chỉ được truyền tâm pháp, không nên truyền y bát, vì y bát là cái gốc của sự tranh chấp" (hình.6).

H.6

CHƯƠNG 2

ZEN (THIỀN) - LINH HỒN CỦA VÕ THUẬT PHƯƠNG ĐÔNG

Cùng trong cứu cánh như một phương tiện chiến đấu nên võ thuật Á Đông đã khai triển tột bực so với môn quyền thuật Âu - Tây. Võ thuật Đông Phương đã len lỏi đến những công phu đặc dị mà sức mạnh đặt ở tâm ý và biến hóa theo sự suy diễn của trí thức. Những nguyên lý căn bản của khoa động lực học chỉ còn là phụ thuộc. Ở đây ta đi tìm môi trường nào đã nuôi dưỡng và dẫn dắt tinh thần của nền võ thuật Á Đông.

BƯỚC SONG HÀNH CỦA ZEN VÀ VÕ THUẬT

Nền võ thuật Đông Phương hiện nay có thể xem như khai nguyên từ Ấn Độ. Cũng trên quê hương của tôn giáo này, Thiền học (Zen) được truyền thừa từ 7 đời các đức Phật ở thời quá khứ đến đời đức Phật Thích Ca. Sau đó kế tiếp 27 vị tổ sư, đến đời vị tổ sư thứ 28 - ngài Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma) - người đầu tiên đã thắp ánh sao võ thuật đầu tiên có uyên nguyên từ Zen trên vòm trời Đông Phương.

Nguyên thời thượng cổ, với nhiệm vụ cao cả truyền ánh sáng nhiệm mầu của đạo lý, các nhà Thiền học Ấn đã phải luôn luôn du hành cứu nhân độ thế khắp từ miền này đến miền khác, từ xứ này sang xứ khác. Trên bước đường đầy gai chông đó, nhà truyền giáo chỉ có một khí giới duy nhất: ĐỨC TIN. Nhưng đức tin không thể giúp nhà đạo hạnh trải gan trên sương gió. Có những đêm tuyết rơi miền Ngoại Bắc, có những ngày cháy nắng ở sa mạc miền Nam, những thú dữ, những cường sơn thảo khấu... tất cả những chướng ngại đó đòi hỏi người truyền giáo ngoài đức tin còn phải có một bản lãnh để chịu đựng và tự vệ.

Bóng dáng võ thuật đã thấy xuất hiện từ Zen và được phát huy nhiều nhất trong giới hành đạo. Buổi ban đầu, võ

thuật như đóa hoa vừa hé nở, một ánh sao rựng chớm, tuy sơ khai nhưng dần dần đã có hệ thống, và đóa hoa ấy đã bừng màu sắc rực rỡ vào khoảng năm 527 sau Thiên Chúa (đời nhà Tống - niên lịch Trung Hoa) đó là năm mà người cha già của võ thuật Đông phương - đức Đạt Ma tổ sư - xuôi xuống miền Nam Trung Quốc để truyền đạo. Tại đây ngài dạy người học trò đầu tiên là Triệu Khuông Dẫn vô địch thiên hạ thu hồi đất nước lên ngôi vua lấy hiệu Tống Thái Tổ (vì thế sau này bài Hồng quyền được cải tên là Thái tổ quyền). Cũng khi đó, Đạt Ma tổ sư đi dần về miền Bắc đến tỉnh Lạc Dương (Lo-yang), tu luyện Zen trên chùa Thiếu Lâm (Shao-lin) tại núi Trung-sơn (Sung). Thấy cảnh đẹp, sư tổ nhờ sự giúp đỡ của vua Tống lập trên núi Sung ngôi thiền viện Thiếu Lâm để truyền đạo.

Lúc đầu, vì kỷ luật của chùa quá khắt khe nên trong lúc Thiền định có nhiều đệ tử mỏi mệt đến ngất xỉu. Thấy vậy sư tổ bèn dạy cho họ về quyền thuật để tập sức chịu đựng, và tập trung quán tưởng dễ dàng. Môn quyền thuật Thiếu Lâm ra đời trên núi Sung và là hình ảnh của nền tảng đầu tiên của võ thuật Á Đông.

Theo, truyền thuyết, trong thời gian ở Trung sơn, Đạt Ma tổ sư đã tu theo phép "Diện bích" (Wall - gazing) nghĩa là tọa thiền bằng cách quay mặt vào vách để tập trung quán tưởng. Chính trong thời gian này, sư tổ đã chứng ngộ được cái sức mạnh siêu linh tiềm uẩn trong cơ thể con người và nếu biết khổ luyện sử dụng, sức mạnh ấy sẽ trở thành một lợi khí không thể tưởng để tiến đến những công phu siêu đẳng trong võ thuật. Sự kiện này được minh chứng bởi những pho trước tác của sư tổ về Dịch cân, Nội công, Thần cung... và trong dã sử có sách kể rằng tảng đá

nơi sư tổ dùng làm bồ đoàn để tọa thiền bị lõm sâu xuống và vách đá sau lưng có khắc sâu hình dáng của người...

Sau khi viên tịch, các đệ tử tiếp nối thừa chí của tổ sư: Ngài Huệ Khả (Hui Ko - 593) đệ nhị tổ tính theo nguồn gốc của Zen tại Trung Hoa mà Đạt Ma là đệ nhứt tổ), ngài Tăng Xán (Seng Tsán - 606) đệ tam tổ, ngài Đạo Tính (Tao Hsin 580 - 651) đệ tứ tổ, ngài Hoằng Nhẫn (Hung Ten 601 - 674) đệ ngũ tổ, ngài Huệ Năng (Hui Nêng 638 - 713) tổ sư, thứ sáu và là người sáng lập Thiền phái Nam Tông, ngài Thần Tú (Shen Hsiu 606 - 706) đệ thất tổ là người sáng lập Thiền phái Bắc Tông. Các tổ sư đều là những vị cao dày đạo hạnh và võ thuật.

ẢNH HƯỞNG CỦA ZEN ĐỐI VỚI CÁC CÔNG PHU VÕ THUẬT

Thiền học của Đạt Ma tổ sư mang sang Trung Hoa chịu ảnh hưởng nhiều của môn Du già (Yoga) và trong đường hướng tu chứng để vượt từ trạng thái thức giác đến trạng thái siêu thức gồm 3 giai đoạn chính: điều thân (Asanas) điều tức (Pranayama) và điều tâm (Pratyhara và Dharana).

Asanas là những tư thế Thiền, hoặc bán già kiết già, mục đích tạo điều kiện cho giác quan dễ thoát ly khỏi ảnh hưởng xao động của ngoại giới chung quanh tìm về ý hướng siêu hóa.

Pranayama hay điều tức, tức là điều khiển hơi thở được điều hòa. Hơi thở có hòa, tâm mới an, giác quan mới được chế ngự (Pratyhara) và tư tưởng mới có thể tập trung (Dharana).

Theo thuyết truyền, những thế võ sơ khai của các nhà truyền giáo Zen được phát xuất từ các tư thế Thiền. Cứ nhìn một thế võ Tàu, ta thấy được đặt căn bản trên yếu tố

ổn định và trung chính mà vẫn khoan thai, nhờ đó khí huyết mới lưu thông điều hòa, nội lực mới phát triển, cảm giác mới bén nhạy. Nói cách khác, cái thần của con nhà võ Đông phương cũng chính là cái thần của Zen. Ngay trong pho Bách phật đồ (100 thế thiền của Phật) các đạo sư võ gia đã tìm được không biết bao nhiêu chân lý của những kỹ thuật võ học tân kỳ.

Asanas chỉ là cái thể của Zen cũng như các kỹ thuật ban đầu đó chỉ là những hình ảnh thật thô sơ của võ thuật. Các tư thế Zen chỉ thật sự sống động khi có luồng sinh khí của Pranayama - nhịp thở của Zen và cũng là nguồn sống của võ học Đông Phương.

Như đã biết quan niệm thuần cổ Á Đông cho rằng uyên nguyên của vũ trụ bắt nguồn từ một tinh lực thường hằng duy nhất, tự tại, vô thủy vô chung. Chính mỗi cá thể chúng ta đã được tạo nên nhờ sự hấp thụ một phần nguồn tinh lực ấy. Đó là cái sức mạnh uy dũng phi thường tiềm tàng trong mỗi con người. Nhưng trong cõi đời, càng đi sâu vào con đường hiện tượng hóa tinh lực ấy càng bị vùi lấp dưới những lớp thể chất, giống như một tấm gương trong sáng phủ đầy bụi nhơ của hình hài, của bản năng, cảm giác, tư tưởng, ý niệm... Những vọng động ấy cứ lấp dần, và con người phàm tục chúng ta chưa một lần cảm thấy dấu vết tí ti của sự hiện diện của một phần bản thể của vũ trụ trong chính mình. Trong vô tận của hư không con người cảm thấy mình bị lạc lõng. Trong cuồng mãnh của đất trời, con người cảm thấy yếu đuối. Họ là những đứa con rơi và Zen là ánh sáng dẫn đường con người tìm về nguyên thủy cùng cực. Muốn thế, việc trước nhất là cần phải đả thông bức tường ngăn cách dựng nên cách giả tạo ngõ hầu nối liền cõi ý thức và vô thức tạo thành cái tâm vô tưởng (unconscious

consciousness) hay ý thức hóa vũ trụ (cosmie consciousness) để làm sống dậy nguồn tinh lực vô biên. Thói đen, đường hướng này được thực hiện bằng cách điều tức, tức là điều hòa hơi thở để đem lại bình an cho tâm hồn, khép mọi cửa sổ của giác quan, để ngoại giới không lọt được vào tâm thức. Quyền thuật Á Đông rất chú trọng về phương pháp phát huy nội lực này, đó là cái sức mạnh biểu hiện (cương quyền) hoặc tiềm tàng (nhu quyền) đưa dần võ thuật đến những công phu siêu việt hơn.

Tâm an, thần định, con đường của Zen vẫn còn dài hun hút và võ thuật vẫn chưa đến được giềng mối sau cùng của một ý thức hóa vũ trụ.

ZEN

Người thiền định bèn tập trung mọi tư tưởng để siêu quán qua cõi mênh mông của thức giác. Trong giây phút lung linh của siêu thức đó, miên trường trong cái tuyệt của bản ngã và vũ trụ. Người thiền định mênh mang thấy mình và hư không không còn ngăn cách nhau nữa, giữa người và hư không dường như có một nhịp cầu cảm thông sâu sắc nào đó qua trung gian của khí (ki) khi không còn là một hư ảo mà hiện thực trong cảm giác của Zen như một dòng suối thánh thót mênh mông, một nguồn sống vô biên, một sinh lực tối thượng. Người cảm thấy như thoát ra khỏi cái vỏ "tôi" nhỏ hẹp của mình và hòa hợp vào cái tuyệt của vũ trụ. Người cảm thấy thần quang của mình rực rỡ và thân xác nhẹ tếch như mây bụi tan dần vào không gian. Zen đã đạt được mức sau cùng của nó, lấy cái linh của vũ trụ làm cái linh của chính mình, lấy cái động của vũ trụ làm cái động của chính mình, nghĩa là thật sự trở lại cái bản thể thuần nhất ban đầu.

Cùng trong đường hướng đó, võ thuật cũng dần đến một không gian siêu lý, ngợp ánh sáng và màu sắc của đốn ngộ. Võ thuật đã thật sự hòa điệu vào cái hồn siêu nhiên của chân như, tự nhiên tự tại, biến hóa cùng cực trong cái tĩnh cùng cực, tất cả mọi vận chuyển đều hòa hợp trong cái hòa hợp của tuyệt đối. Võ thuật trở thành một lung linh của siêu thức và những kỹ thuật dần dần thoát khỏi cái thể ban đầu biến thành bình diện không tưởng qua hình bóng rõ ràng của tổ sư Trương Tam Phong mà những năm về sau đắc đạo, tổ sư không còn dùng thanh kiếm gỗ nữa, võ thuật với ngài không còn là võ thuật, ngài đã thoát ra khỏi tất cả mọi công phu, là sắc bén của mọi sắc bén và biến hóa của mọi biến hóa, hay gần nhất với tổ sư Uyeshiba, nhìn cái dáng tiên phong đạo cốt của người ru địch thủ êm đềm bay lên không trong thế Shomen uchisudori, ta man mác tưởng chừng đó là sức hút của vũ trụ sâu hun hút...

Tóm lại, căn bản của võ thuật Đông Phương thoát ra từ Zen và tựa vào đó để liên tiến trong đó, đặc biệt chú trọng đến nguồn tinh lực vô biên tiềm uẩn trong mỗi cá thể (nguyên khí - Kundalini). Zen tượng trưng nguyên khí với hình ảnh con rắn cuộn khúc tại đan điền. Từ đan điền nó tỉnh dậy, ngã theo đường xương sống lên đến óc tạo thành đóa hoa sen. Theo tâm linh thần bí của Zen. Ở đấy năng lực huyền diệu trên bình diện sinh lý đã tăng hỏa lên bình diện tâm linh. Đạt đến mức này đạo sĩ có thể phi hành theo gió, đi trên mặt nước, có thể truyền nguyên khí sang người khác... Những năng lực thần bí đó ngày nay chỉ còn là truyền thuyết, có còn chăng chỉ trong các phút giây lung linh của siêu thức của các đạo sư Thiền Tông, chỉ có các vị mới có thể tưởng đến cái lực vô biên

của tâm ý. Những công phu hàm dưỡng dùng sức ép của nội lực dồn khí tạo thành chưởng để đánh mục tiêu ở xa, những truyền thuyết một vị đại sư trước một tảng đá thật lớn đã tập trung tâm ý cách không phá vỡ tảng đá làm đôi. Công phu ấy không phải là không tưởng. Trong quyển "pensée du Bouddha" xuất bản tại Paris có nói đến quyền năng này.

Đối với những người chuyên luyện Thiền quán, đi trên bộ không gặp tê giác, hổ báo, vào trận mạc không mặc giáp binh. Tê giác không chỗ để húc sừng, hổ bao không chỗ để cào móng vuốt, binh khí không chỗ để đâm mũi nhọn. Tại sao? Vì người ấy không còn chỗ để chết nữa!

"... Này A Nan! Khi mà kẻ giác ngộ ngấm thân thể trong tinh thần và tinh thần trong thân thể, khi mà thân thể y nhập vào để yên nghỉ trong ý thức tự do và vô lượng, bấy giờ thân thể kẻ giác ngộ có thể không phải gắng sức mà bay lên không. Y hưởng nhiều quyền năng thần thông và cách biến hóa từ một thành nhiều, từ nhiều thành một, hiện hay ẩn. Y đi qua một bức tường, một thành trì, một ngọn núi dễ dàng như là đi qua không khí. Y đi trên mặt nước không làm nước xao động. Y vận động lên không trung ngồi xếp bằng như chim bay. Cả đến mặt trăng mặt trời kia, oai hùng thế mà y cũng có thể vuốt ve sờ mó được, cả đến thế giới Phạm Thiên y cũng có được quyền năng với thân thể y..."

Điểm đáng ghi là võ thuật dị học phát triển nhiều nhất ở vùng Ngoại Mông Tây Tạng - vùng quê hương trù phú của Zen. Trong các pho trước tác của Kim Dung ta thường thấy các vị đại sư, các nhà Tu Thiền từ miền quan ngoại xuôi vào Trung Thổ, võ học của họ kỳ ảo khôn lường và đáng để ta suy gẫm hơn là tính cách phiếm luận vô ý thức

của một số tiểu thuyết gia. Một nữ ký giả Tây phương - bà Alexandra David Neel - trong quyển "Mystique et Magiciens du Thibet" kể rằng bà có mục kích thuật "rút đất" và "bằng không" của các nhà sư Tây Tạng.

... "Trong khi tôi ngắm với kính viễn thị tôi thấy cử động của y rất đặc biệt và tiến mau lạ lùng. Tuy nhìn bằng mắt thường thì người bạn đường của tôi chỉ thấy một điểm đen sì phi hành trên mặt cỏ, chẳng bao lâu chúng tôi đều nhận thấy tốc độ lạ lùng mà cái điểm ấy di chuyển"...

... "Tôi chợt nhìn xuống núi, từ đàng xa tôi nhận thấy một người lữ hành (ardjopa) đang leo sườn núi lên đèo. Mặc dù sườn núi lởm chởm, y tiến lên mau lẹ dị thường và khi y đến gần, tôi nhận thấy y cử động nhẹ nhàng và chân giản như phép "phi hành thuật" mà tôi đã quan sát trước đây ở Thebgyai".

Biết đâu nhân vật mà bà David Neel may mắn gặp, chẳng là một cao thủ võ lâm, vì thuật Thần hành của võ thuật Trung Hoa có ghi trong "võ thuật toàn thư" của Quảng Từ lão ni giúp các võ sư giang hồ di chuyển nhanh chóng.

Được hân hạnh diện kiến những công phu khổ luyện đó. Bà David sau cùng đã kết luận một cách thật sáng suốt trong bài diễn văn đọc trước "Pháp quốc học viện" (Collège de France).

"Tất cả điều xa hay gần có liên hệ đến hiện tượng tâm linh và hành động của năng lực tâm linh nói chung phải được nghiên cứu như ở các khoa học khác. Ở đây không có chi là thần kỳ, không có chi là siêu phàm, không có gì để tạo ra và nuôi dưỡng mê tín cả. Luyện tập tâm linh một cách hợp lý, hướng dẫn theo phương pháp khoa học có thể đem lại kết quả đáng mong đợi. Bởi thế mà những tài liệu thu lượm được về một sự tập luyện như thế, dù là tập luyện

theo kinh nghiệm và căn cứ vào lý thuyết mà thường chúng ta không biểu đồng tình, những tài liệu ấy đều đáng để chúng ta chú ý" (1).

(Cité pas D'Arsonval - Membre de l'Académie de Sciences et de l'Académie de Médecine. Professeur au Collège de Médecine. Professeur au Collège de France. Président de l'Institut général psychologique - Mystiques et Magiciens du Thibet - Plon-Paris 1929).

NIÊM HOA VI TIẾU

Khi giảng về nguồn tinh lực vô song trong Zen và võ thuật, đạo sư thường kể cho các môn đồ nghe sự tích "ngọn khai cung".

Câu chuyện xảy ra ở Trung Hoa.

Có một người thiện xạ bữa nọ đi săn và bị lạc trong một khu rừng rậm, quanh co mãi không tìm được lối ra dù trời đã dần tối, ông lạc vào một tòa lâu đài cổ bỏ hoang giữa rừng già. Trong bóng đêm mờ ảo và cô tịch của rừng khuya, người thiện xạ đang lần dò qua sân của tòa lâu đài bỗng nhác thấy một bóng đen, ông vội ngẩng đầu lên, một con mãnh hổ đang vồ phủ xuống đầu người thợ săn. Trong tích tắc ấy, như một phản xạ, người thợ săn lắp tên xạ tiễn đồng thời nhoài người ra xa để tránh. Phát tên xuyên tam tinh con vật!

... Sau phút định thần, nhà thiện xạ trố mắt nhìn con thú, kỳ quặc, vẫn không ngã dù phát tên đã xuyên qua giữa trán.

— (1) Tất cả những tài liệu này mượn ở "Lão học với Thiền học" của G.s Nguyễn Đăng Thụ đăng trong VẠN HẠNH 8 và 9. —

Lắp tên vào cung, người thợ săn dò dẫm tiến đến gần con thú và phát giác, đó chỉ là con hổ bằng đá dựng trước tòa lâu đài mà trong lúc bất thần ông ngỡ là cọp thật. Người thợ săn nằm ngủ bên cạnh. Sáng hôm sau, sau khi xem xét lại vết tên hôm qua, ông lắp tên và bắn vào con hổ. Nhưng, tất cả tên ông bắn vào mãnh hổ đều gãy rơi lả tả xuống đất dù ông dùng toàn lực trương cung!! (?)...

... Hiện diện của vũ thuật là tích cực, hiện diện của Zen cũng là cũng tích tực. Nhưng cứu cánh của Zen là tiêu cực (hay siêu tích cực). Võ thuật Đông phương là biến thể của Zen nên cứu cánh tối hậu của võ thuật cũng là ánh đạo mầu nhiệm của Zen. Nhà đạo sư võ gia khi đạt đến cứu cánh đó là tự hòa được mình vào môi trường siêu thức, tâm thức giải thoát như một tấm gương trong sáng có thể phản chiếu mỗi mảy may dao động của ngoại giới, có thể truyền thông tư tưởng qua nhịp cầu cảm thông sâu sắc của siêu thức.

Xưa có một võ sư lừng danh tên là Miyamoto Musashi. Một hôm trên đường du hành để luyện kỷ luật võ đạo, khi đang đi đến một thị trấn nuôi gia súc ở miền Chugoku nước Nhật, bỗng từ xa, Miyamoto trông thấy một chiến sĩ đi đến. Thoạt nhìn qua dáng đi và phong thái của người lữ hành xa lạ, Miyamoto nhận ra người này dường như là võ sư lừng danh, Yagyu Jubei, nhà kiếm sĩ đại tài thời ấy và là tổ sư của viện kiếm đạo Yauyu, và quả là như vậy chính Yagyu, khi nhìn qua dáng đi và phong thái của người đi đến cũng đoán chắc rằng đó là vị võ sư mà ông hằng nghe danh, Miyamoto Musashi.

Hai người đi qua mặt nhau, cùng thầm nhủ không để ý đến người kia là ai. Nhưng, khi đi qua nhau một đoạn, cả hai cùng lúc bật quay lại mắt nhìn thẳng vào nhau.

Jubei hỏi:

- Phải tôn giả là Miyamoto?

- Vâng - Miyamoto trả lời - và tôn huynh chắc không phải là kiếm sư Yagyu Jubei?

Hai người tiến đến gần trao đổi lời chào sơ ngộ, sau đó họ đi vào một quán cóc bên đường. Trong khi uống trà, 2 người nói với nhau rất ít, chỉ truyền thông tư tưởng của nhau qua ánh mắt.

Im lặng, một lúc sau. Hai võ sư bước sang một bàn kế để chơi trò "gô". Thật tuyệt diệu bởi kỹ thuật điêu luyện của hai kiếm sĩ nhưng tài nghệ hai người tương đồng nhau, và xuyên qua tinh thần cuộc đấu, người này kín đáo nhận xét nội lực phát ra từ người kia, từ đó có thể dự đoán được lực phát huy của đối phương khi sử dụng kiếm.

Cuối cùng, cả hai, Miyamoto Musashi tự bảo trong tâm với Jubei rằng ông cảm thấy trò chơi thật vô vị, và Yugyu Jubei, cũng chấp nhận điều ấy.

Cả hai vẫn yên lặng, đứng dậy rời quán, chào nhau và tiếp tục quãng đường của mỗi người.

TRIẾT LÝ CỦA ZEN LÀ TRIẾT LÝ CỦA ĐÔNG PHƯƠNG

Sự tương quan tất nhiên giữa Zen và võ thuật tạo nên một hình thái sinh hoạt đặc biệt ở nhiều xã hội Á đông, có thể tiêu biểu cho cá tính, tinh thần và văn hóa của cả một dân tộc, chẳng hạn như người Nhật hiện tại, nơi mà tinh thần của Zen lan tràn trên mọi nề nếp sinh hoạt hòa hợp với tinh thần võ sĩ đạo. Zen kết quả đã biến đổi võ thuật Á Đông thành một nghệ thuật sống và sau cùng là một triết lý khai phóng siêu linh, đến độ ta không còn phân biệt được triết lý của Zen và triết lý của võ đạo, vì dần dần

trên những vùng đất Đông Á, chúng đã biến thể để thành một triết lý nhân bản.

Lão tăng tam thập niên tiền, vị tham thiền thời,
Kiến sơn thị sơn
Kiến thủy thị thủy
Cập chí hậu lai thân kiến trí thức, hữu cá nhập xứ,
Kiến sơn bất thị sơn
Kiến thủy bất thị thủy.
Nhi kim đắc cá thể hiết xử, y nhiên.
Kiến sơn chỉ thị sơn
Kiến thủy chỉ thị thủy
Ba mươi năm trước, khi chưa học thiền sư cụ thấy,
núi là núi
nước là nước.
Sau đó, khi bắt đầu nhiễm mùi đạo, thì thấy,
núi chẳng phải là núi
nước chẳng phải là nước.
Nay ngộ được cái đạo huyền vi, lại thấy y nguyên,
núi là núi
nước là nước.
và,
"Chỉ có thể đi hết cái giềng mối của võ học khi cuối cùng lại trở về với cái KHÔNG ban đầu."

CHƯƠNG 3

TỌA CÔNG 24 THỨC

(NHỊ THẬP TỨ PHÁP)

Tiên sinh TRẦN ĐOÀN

Phương pháp tọa công của tiên sinh thấu triệt mọi lẽ hóa sinh của âm, dương, khí, huyết, lại đơn giản, nếu chúng ta chuyên tâm luyện tập thì không những trừ khử được tật bệnh mà còn biến được yểu chiết (chết non) ra trường sinh (sống lâu) vậy.

24 phép tọa công được tập trong một năm. Như vậy mỗi phép được tập trong nửa tháng. Phép thứ nhất tập từ ngày đầu đến ngày rằm tháng giêng, phép thứ hai sẽ tập tự ngày mười sáu tới hết tháng giêng và cứ tuần tự như thế, phép thứ 24 sẽ tập từ ngày rằm tới cuối tháng chạp.

Mỗi ngày có ba khóa tập:

- Tảo khóa, vào hồi 5 giờ sáng, khi vừa thức dậy.
- Ngọ khóa, vào hồi 12 giờ trưa.
- Vãn khóa vào 10 giờ tối. Trước khi ngủ

PHÉP THỨ NHẤT

Sáng sớm thức giấc, ngồi xếp bằng, đặt hai bàn tay lên đùi bên phải, ngoảnh đầu và uốn thân mình sang bên trái, hai hàm răng cắn mạnh vào nhau, rồi ngay đó há miệng hà hơi ra, rồi lại ngậm miệng nuốt vào một cái thật mạnh. Xong, để tay qua đùi bên trái, ngoảnh đầu uốn mình sang bên phải và lại cắn răng, hà hơi và nuốt nước miếng như trước. Cứ làm như thế 4 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối đều tập lại mỗi buổi những động tác trên 4 lượt.

Tọa công này sẽ có tác dụng trị được những chứng như phong khí, tích trệ, đau nhức trên đỉnh đầu, ở phía sau tai, ở khớp xương vai và ở các khuỷu tay (hình 7).

H.7

PHÉP THỨ HAI

Sáng dậy, ngồi xếp bằng, để hai bàn tay lên đầu gối bên trái, rồi lại ngoảnh đầu uốn mình sang phải. Lại cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh như trong phép thứ nhất. Làm như trên 5 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối cũng tập động tác như buổi sáng năm lượt.

Tọa công này sẽ trị được những chứng như tà độc lưu trệ ở tam tiêu; cổ khô và sưng, đau; tai ù như bị điếc; mồ hôi ra nhiều; đau ở đuôi con mắt và nhức trên gò má (hình.8).

H.8

PHÉP THỨ BA

Thức giấc, ngồi xếp bằng, đầu ngoảnh sang bên trái, hai tay nắm chặt lại, đưa ngang ra phía trước hai khuỷu tay áp sát vào bên sườn rồi cả hai khuỷu tay cùng xiết mạnh ra đằng sau một cái, đồng thời cắn mạnh răng, hà hơi và nuốt mạnh. Cứ mỗi lần xiết khuỷu tay ra đằng sau thì lại cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Tập động tác đó 6 lần rồi nghỉ. Đến trưa và tối đều tập 6 lượt những động tác trên. Tọa công này sẽ trị được những chứng như tà độc tích tụ ở yêu bộ (khoảng ngang lưng) và phế (phổi) vị (bao tử) mà sinh ra chứng mặt vàng, miệng khô hay bị chảy máu cam; bị tê đau trong cuống họng; mặt sưng u lên; tự nhiên mất tiếng nói; đầu nhức như búa bổ; lợi nứt để hở cả chân răng; mắt mờ; sợ ánh sáng; mũi nghẹt không ngửi thấy mùi gì; cùng các chứng lở loét ngoài da (hình.9).

H.9

PHÉP THỨ TƯ

Thức giấc, ngồi xếp bằng. Hai tay duỗi thẳng đưa sang phía bên trái, đầu ngoảnh sang bên phải. Đồng thời, cắn răng hà hơi và nuốt mạnh. Rồi lại co tay vào đưa thẳng qua phía bên phải, đầu ngoảnh sang bên trái và đồng thời cũng lại cắn răng hà hơi và nuốt mạnh. Tập 6 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối, lại tập như thế mỗi buổi 6 lượt.

Tọa công này sẽ trị được những chứng đau nhức ở ức, vai, lưng, khuỷu tay và các mạch máu, các chứng nhức răng, sưng cổ, sốt rét, nóng sốt, các chứng ù tai, đầy hơi và chứng ngoài da bị rộp lên ngứa ngáy (hình.10).

H.10

PHÉP THỨ NĂM

Thức giấc, ngồi xếp bằng, duỗi thẳng tay trái sang bên trái, co mạnh bàn tay phải để lên ngang vú, khuỷu tay hích ra đằng sau. Đồng thời cắn răng, hà hơi vào nuốt mạnh, rồi lại co tay trái vào để lên trên vú, hích khuỷu tay ra đằng sau, duỗi thẳng tay phải sang bên phải, đồng thời cũng lại cắn răng, hà hơi, nuốt mạnh. Làm như thế 8 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối lại tập mỗi buổi 8 lượt những động tác như trong buổi sáng.

Tọa công này sẽ trị được những chứng nhức đầu, cổ đau không thể ngoảnh đi ngoảnh lại được, vai đau, lưng mỏi, tích trệ trong trường vị thường sinh ra đi tiêu chảy hoặc kiết lỵ. Tai thường ù ù và cổ bị đau rộp bên trong không nuốt được nước miếng (hình.11).

H.11

PHÉP THỨ SÁU

Thức giấc, ngồi xếp bằng. Để mạnh bàn tay phải úp sang vú bên trái, duỗi thẳng cánh tay trái lên trên đỉnh đầu. Đồng thời, cắn răng hà hơi và nuốt mạnh. Rồi lại co tay trái xuống úp mạnh bàn tay lên vú bên phải, duỗi thẳng tay phải lên trên đỉnh đầu, đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Làm như thế 10 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối lại tập 10 lượt.

Tọa công này sẽ trị những chứng như ứ huyết kết trong tì vị sinh ra đau bụng, đại tiện bón, kiết, có khi tiện cả ra huyết đen nữa. Quai hàm sưng đau: sống lưng nhức nhối, lòng bàn tay thường nóng như bị đốt (hình.12).

H.12

PHÉP THỨ BẢY

Sáng dậy, ngồi thẳng người lên, nhắm mắt lại trong lòng không nghĩ ngợi gì.

Trước hết, co đầu gối bên phải lên, lấy hai bàn tay đan các ngón vào nhau để vòng ra ngoài đầu gối, co mạnh như giật đầu gối lên hai cái. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong hạ đùi xuống, bắt vòng lại, lại co đầu gối bên trái lên và làm như trước, cứ thay đổi chân làm như thế 10 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối lại tập mỗi buổi 10 lượt.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: phong thấp lưu trệ ở kinh lạc sinh ra đau ê ẩm cả người. Hoặc bị váng đầu chóng mặt, hoặc phù thũng tay chân, hoặc tinh thần choáng váng, có lúc cứ như người điên cười khanh khách mãi không thôi (hình.13).

H.13

PHÉP THỨ TÁM

Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Trong bụng bình tĩnh, đừng nghĩ ngợi gì.

Tay trái cất mạnh đưa thẳng lên cao, tay phải duỗi thẳng úp mạnh lên đầu gối bên phải. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong, buông tay trái xuống, giơ tay phải lên cao, làm như trước, đủ 15 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập 15 lượt mỗi buổi.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: yà độc tích trệ trong phổi và lục phủ. Bụng đầy, ruột nóng, hỏa bốc lên choáng váng cả đầu óc, mặt đỏ gay, mắt đỏ ngầu, lòng bàn tay thường bị đau nhức, đại tiểu tiện không đều và hay khát nước mà uống vào lại hay bị nôn (hình.14).

H.14

PHÉP THỨ CHÍN

Sáng dậy, đứng thẳng người lên, trong lòng bình tĩnh, đừng nghĩ ngợi gì. Hai tay vươn thẳng lên, bụng ưỡn ra, mắt trông thẳng vào hai bàn tay. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Rồi buông tay xuống và lại bắt đầu lập lại những động tác như trên, đủ 15 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập như buổi sáng.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: tà khí uẩn tích ở tam tiêu khiến cho ngũ tạng cũng nhân đó mà lây bệnh. Hoặc sinh ra chứng hủ lao, cổ khô miệng khát bụng đau. Da mặt lại bị vàng ra như nghệ hoặc mặt bị sưng húp lên; hoặc sinh ra tiêu khát, uống bao nhiêu nước cũng không đủ mà uống vào bao nhiêu sẽ đi tiểu ra hết bấy nhiêu. Hoặc hay cười nói, dễ sợ chóng quên; hoặc ho khạc luôn mồm, nôn ọe không ngớt; hoặc mình nóng như đốt, đùi vế đau đớn như bị dần (hình.15).

H.15

PHÉP THỨ MƯỜI

Sáng dậy, ngồi duỗi hai chân ra, ngửa mặt lên. Hai bàn tay bắt chéo lại, đưa tay ra ôm lấy lòng bàn chân bên trái, dùng sức co chân trái lên, đưa đầu gối lên đến sát vú, năm đầu ngón chân ngang với phía dưới cằm. Đồng thời, cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong, đặt chân trái xuống, co bàn chân phải lên, làm những động tác như trước. Thay đổi bàn chân, làm đủ 15 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập mỗi buổi 15 lượt.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: tay chân đau đớn, nhức nhối toàn thân, ngang thắt lưng đau như bị dần; hoặc tay chân rã rời, nằm không muốn cựa; hoặc tinh thần mỏi mệt, gọi chẳng buồn thưa (hình.16).

H.16

PHÉP THỨ MƯỜI MỘT

Sáng dậy, ngồi duỗi mạnh chân trái ra, chân phải co vào, quì gối xuống để ngửa bàn chân ra đằng sau, áp liền vào phía dưới giang môn (trực tràng). Hai bàn tay chống ra sau, mặt ngửa lên. Đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong, duỗi mạnh chân phải ra, co chân trái vào và làm những động tác như trước, đủ 15 lượt thay đổi chân sẽ nghỉ. Đến trưa và tối, mỗi buổi tập 15 lượt.

Tọa công này sẽ trị được những chứng như hay hắt hơi, sổ mũi; chung quanh rốn thường cồn lên và đau âm ỉ; bụng đau như thắt; thân thể nặng nề, không muốn cử động; hoặc bán thân bất toại; hay quên, hay giận; ho hen đờm suyễn; thoát giang, tiện táo, lưng đau bụng tức, cổ khô đầu váng và các chứng sốt (rét/ nóng) (hình.17).

H.17

PHÉP THỨ MƯỜI HAI

Sáng dậy, ngồi xếp bằng, hai tay nắm lại chống thẳng xuống trước gối, lưng giữ cho thật thẳng, ngoảnh mặt, trừng mắt, trông ngửa lên phía trên bên trái, đồng thời cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh. Xong, ngoảnh sang bên phải, lại trừng mắt trông ngửa mà làm như trước. Thay đổi thế ngoảnh mặt đủ 10 lượt sẽ nghỉ. Đến trưa và tối lại tập 10 lượt mỗi buổi.

Tọa công này sẽ trị được những chứng đau nhức đầu, cổ, bụng, lưng; ho khan, ho đờm, suyễn; trong bụng nóng nảy bồn chồn; đầy hơi hay ợ; sợ rét, sợ nóng, mồ hôi toát ra như tắm, tiểu tiện ít mà đi luôn; chứng trúng phong, trúng hàn, sốt nóng li bì không phân giờ giấc (hình.18).

H.18

PHÉP THỨ MƯỜI BA

Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Hai bàn tay chống xuống phía dưới trước gối. Nín thở nhún mình nhổm lên một cái thật mạnh. Làm 10 động tác đó rồi sẽ cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh một cái rồi nghỉ. Đến trưa và tối, lại tập 10 động tác trên.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: Hư, tổn, suy nhược, mặt bủng da chì, nói không ra hơi; miệng đắng ngắt ăn không biết ngon; hai bên sườn đau không xoay trở được thân mình; nhức đầu, hàm đau, chân tê, ruột xót và mồ hôi lúc nào cũng toát ra nhơm nhớp, lại thêm chứng sợ rét không sao ra gió được (hình.19).

H.19

PHÉP THỨ MƯỜI BỐN

Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Đầu ngoảnh đi ngoảnh lại 10 cái rồi ngửa mặt lên, nhắm mắt lại, quặt hai tay ra đằng sau tự đấm hai bên dọc xương sống suốt từ khoảng dưới xương bả vai xuống đến ngang thắt lưng. Đấm lên, đấm xuống 10 lượt xong thì cắn răng, hà hơi và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như trên.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: phong thấp lưu trệ khiến cho đau vai, lưng, xương ức, các bắp thịt, các khớp xương và khiến cho hơi thở như ít đi, hoặc khò khè đờm ho, miệng khát cổ ráo, thân thể trầm trệ, đi đứng khó khăn (hình.20).

H.20

PHÉP THỨ MƯỜI LĂM

Sáng dậy, ngồi xếp bằng, hai bàn tay nắm lại chống xuống hai đầu gối. Đầu ngoảnh đi ngoảnh lại đều 10 lượt. Rồi vươn mình ngửa cổ lên, cắn răng, hà hơi và nuốt mạnh một cái rồi nghỉ. Đến trưa và tối, tập lại như buổi sáng.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: âm dương hư hao, khí huyết không hòa khiến cho dễ bị phong cảm, ăn uống không tiêu hoặc mình mẩy lúc nào cũng sợ lạnh, sợ gió, hoặc bị sốt rét mỗi ngày hay sốt cách nhật hay sốt bất thường; hoặc phát điên cuồng, gào thét hò hét, chỉ muốn cởi bỏ quần áo mà chạy nhông (hình.21).

H.21

PHÉP THỨ MƯỜI SÁU

Sáng dậy, ngồi xếp bằng, hai bàn tay để ấp vào hai bên tai, rồi nghiêng đầu sang bên trái, lại nghiêng đầu qua bên phải, 15 lượt. Xong, xoay đầu ngay ngắn lại, buông tay xuống, cắn răng hà hơi và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như trên.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: phù thũng, tê thấp, sôi bụng, đi tiêu chảy và các mụn độc cùng các chứng lở loét nhức nhối (hình.22).

H.22

PHÉP THỨ MƯỜI BẢY

Sáng dậy, ngồi xếp bằng, đưa thẳng hai tay lên, cả mình cũng nhún lên theo. Rồi buông hai tay xuống, lại đưa lên và nhún mình lên như trước. Cứ làm như thế 15 lượt. Xong, cắn răng hà hơi và nuốt mạnh một cái rồi nghỉ. Đến trưa và tối, tập lại như trên.

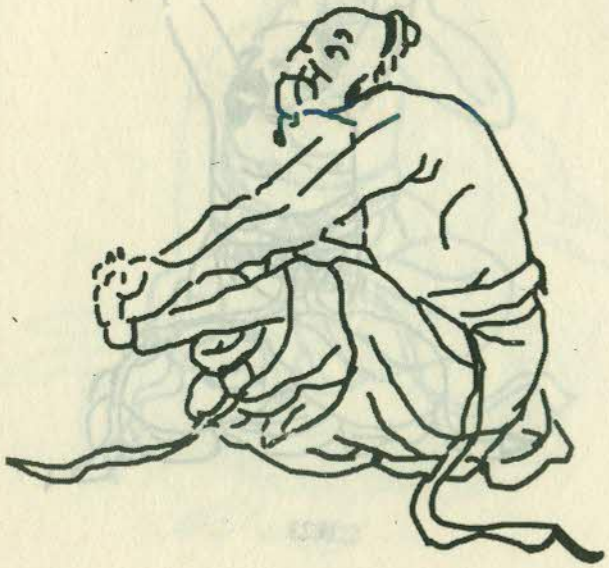
Tọa công này sẽ trị được những chứng:phong, hàn, thấp, đầu nhức mình đau và chứng đau bụng (hình.23).

H.23

PHÉP THỨ MƯỜI TÁM

Sáng dậy, ngồi cho ngay ngắn, hai chân duỗi ra. Hai tay duỗi ra ngoắc lấy hai gan bàn chân, dùng sức co vào và cao lên rồi lại dùng sức duỗi chân ra. Làm động tác co duỗi 8 lượt xong bỏ tay xuống hai bên, để chân duỗi tự nhiên rồi cắn răng hà hơi và nuốt mạnh một cái rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như buổi sáng.

Tọa công này trị được những chứng: phong thấp (sưng đau ở các khớp xương), đau gân nhức xương; tiểu tiện ra máu, đại tiện táo kết, lòi dom (lòi trực tràng ra, thường gọi là "trĩ") hoặc bụng dưới đau muốn đi tiểu mà không tiểu được (hình.24).



H.24

PHÉP THỨ MƯỜI CHÍN

Sáng dậy, ngồi xếp bằng, tay trái đặt lên đầu gối, tay phải đưa mạnh sang bên phải rồi nắm bàn tay lại co vào ngang vú, thong thả duỗi bàn tay ra để xuống đầu gối bên phải. Rồi đưa tay trái làm những động tác như tay phải vừa làm. Thay đổi bàn tay làm như thế 10 lượt. Rồi hai tay cùng duỗi thẳng ra trước mặt, lại co vào ngang vú, hai khuỷu tay hích ra đằng sau. Duỗi ra co vào như thế 10 lượt, xong tức thời buông tay xuống hai bên. Rồi cắn răng hà hơi và nuốt một cái thật mạnh. Nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như buổi sáng.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: tích trệ ở hung ức, đau phổi, đau gan, đau bao tử, lưng đau không thể cúi xuống, ngửa ra được, cổ khô và đau; mặt tái nhợt như người mất máu, hay nôn ọe, ăn vào là bị tiêu chảy ngay, bụng thường đau râm ran; tay chân rã rời; mắt đau sưng húp lên và tai ù đặc không nghe tiếng động (hình.25).

H.25

PHÉP THỨ HAI MƯƠI

Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Tay trái để xuống đầu gối, tay phải giơ thẳng sang bên phải rồi co lại đập mạnh vào khuỷu tay bên trái một cái. Tức thời buông tay phải ra để xuống đầu gối bên phải rồi lại giơ tay trái lên làm đúng theo động tác tay phải vừa làm. Cứ thay đổi hai tay như thế làm 15 lượt rồi buông cả hai tay xuống, lúc đó mới cắn răng hà hơi và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như trên.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: đàn ông hỏa hư, đàn bà thấp nhiệt, đau nhức gân xương, huyết dịch hao mòn; cùng những chứng ho suyễn, kiết tả, kết huyết, băng huyết, lại trị được cả chứng lâm lậu (blennorragie) nữa (hình.26).

H.26

PHÉP THỨ HAI MƯƠI MỐT

Sáng dậy, đứng thẳng người, hai tay dang thẳng ra hai bên, đồng thời chân trái đạp ra đằng trước, chân phải đạp ra đằng sau, ngửa mặt lên, cắn răng hà hơi, hít vào và nuốt một cái thật mạnh. Xong, buông hai tay xuống, đạp chân phải ra đằng trước, chân trái ra đằng sau, lại giơ hai tay thẳng ra hai bên mà lập lại những động tác vừa làm. Cứ thay đổi thế đạp chân và làm đủ 10 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như buổi sáng.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: phong thấp sưng đau ở chân và ở đầu gối; chứng đau bụng nôn ọe, chứng hoàng đởm (mật vàng); ho ra máu và chứng hay hoảng hốt sợ hãi không đâu (hình.27).

H.27

PHÉP THỨ HAI MƯƠI HAI

Sáng dậy, ngồi duỗi hai chân ra, hai tay ấn mạnh xuống hai đầu gối 15 cái rồi vươn hai tay lên, ngửa mặt, cắn răng hà hơi hít vào và nuốt một cái thật mạnh rồi nghỉ. Đến trưa và tối lại tập như trên.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: tay chân đau đớn, nhức đầu, bải hoải, ăn không biết ngon, bụng không thấy đói, thường hay nôn ọe, bụng trương lên, sờ vào da bụng thấy lạnh như đồng; cùng chứng ho gà (hình.28).

H.28

PHÉP THỨ HAI MƯƠI BA

Sáng dậy, ngồi xếp bằng. Tay phải chống xuống đầu gối, tay trái dùng sức đưa thẳng lên cao, mình và đầu đều dùng sức vươn theo, ngửa mặt trông lên bàn tay trái. Đồng thời cắn răng hà hơi hít vào và nuốt một cái thật mạnh. Rồi buông tay trái xuống chống vào gối, lại giơ tay phải lên và làm như trước, luân phiên hai tay làm đủ 15 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối, tập lại như trên.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: khí huyết không hòa, ăn vào lại ói ra ngay, đau ở cuống bao tử, bụng đầy trướng lên, ợ hơi khó chịu, thân thể nặng nề, da vàng mặt bủng và đại tiểu tiện không thông (hình.29).

H.29

PHÉP THỨ HAI MƯƠI BỐN

Sáng dậy, ngồi co chân trái lại, gót chân để vào hậu môn, chân phải duỗi thẳng ra, hai tay chống xuống sau lưng bụng ưỡn lên, ngửa mặt, cắn răng hà hơi hít vào và nuốt mạnh. Cứ thay đổi chân làm như trên đủ 15 lượt rồi nghỉ. Đến trưa và tối tập lại như buổi sáng.

Tọa công này sẽ trị được những chứng: tà khí uẩn tích trong kinh lạc, sinh ra thân thể đau đớn không thể cựa quậy được; bụng thường sôi òng ọc, hay đi tiêu chảy; cùng chứng đầu gối rão rệu như chực long ra, đi đứng khó khăn (hình.30).

H.30

KẾT LUẬN

Trên đây là 24 phép tọa công, chia đều tập mỗi ngày 3 buổi, trong khoảng 12 tháng, mỗi tháng tập 2 phép. Hết năm, tập xong 24 phép. Bắt đầu sang năm sau, lại tập lại từ phép thứ nhất, mỗi ngày ba buổi, mỗi tháng hai phép, hệt như năm trước. Cần nhất là việc tập phải chuyên cần, không nên gián đoạn.

Chuyên cần tập, không những tránh được bệnh tật mà còn đoạt được cái cốt yếu của thuật trường sinh. Không cần dùng sâm nhung đại bổ mà tuổi thọ vẫn tăng, nên 24 phép tọa công của Trần Đoàn tiên sinh còn được gọi là "Trường sinh thuật" (thuật sống lâu). Không những sống lâu mà lại còn sống vui, sống khỏe. Bấy nhiêu thiết nghĩ đủ là chân hạnh phúc của đời người!

CHƯƠNG 4

NHỮNG BÍ ẨN VỀ NĂNG LỰC CON NGƯỜI

Lực phát ra chủ yếu nhờ sự co rút của các cơ bắp. Cơ thể con người hơn 1000 cơ bắp, chiếm 40% trọng lượng cơ thể; lớn nhất là cơ mông có hình tam giác, mỗi cạnh có thể dài tới 20cm; nhỏ nhất là cơ bàn đạp tác động tới một xương nhỏ ở tai và chỉ dài 1,27mm. Nếu 1cm cơ theo mặt cắt ngang co rút theo cùng một hướng thì sức mạnh lên đến con số ít người tưởng tượng là 25 tấn, đủ sức kéo được 6 xe tải... Cơ bắp có thể phát triển, lớn lên, mạnh hơn, săn chắc hơn, mặt cắt ngang của cơ rộng ra và biên độ kéo của cơ cũng lớn theo.

Cơ thể con người có 28 kg bắp thịt hoạt động. Phụ nữ ít lực cơ bắp nhưng dẻo dai hơn nam giới, có sức bền hơn nam giới. Phụ nữ có thể duy trì bắp thịt cánh tay ở tình trạng cố gắng vừa phải (40% mạnh tối đa) lâu hơn nam giới một phần ba thời gian. Sở dĩ gọi phụ nữ là "phái yếu", vì lấy 2 người không tập thể thao để so sánh thì lượng cơ bắp của đàn ông gấp đôi của đàn bà. Cơ của đàn ông trung bình dài hơn 15% và dày hơn từ 30-40% so với cơ của đàn bà.

Trong chiến đấu, bằng cách vận dụng các bắp thịt, con người thâu góp tất cả năng lực phát sinh ra từ sự co lại của mỗi bắp thịt. Rồi dồn tất cả năng lực ấy vào mục tiêu tức đối phương, nhất là những yếu điểm của đối phương, đặc biệt là khi đối phương đang cử động.

Có lực nhiều nhưng không biết tập trung thì kết quả không cao bằng sức mạnh tuy ít nhưng biết tận dụng. Tập trung lực là gom lực của mọi cơ bắp tụ lại đúng lúc, đúng chỗ cho mục tiêu của một động tác. Tập trung sức mạnh đúng lúc, đúng chỗ dựa theo nguyên tắc sau: khi đấm hoặc đá, năng lực di chuyển từ trung tâm cơ thể tới các phần khác của cơ thể với vận tốc 1/1000 giây. Thời gian từ khi

bắt đầu cho đến lúc kết thúc một động tác chỉ kéo dài 1/5 đến 1/18 giây nếu ta thực hiện đúng kỹ thuật. Càng gom được lực của nhiều cơ bắp thì sức mạnh động tác càng tăng. Nhưng ta phải chú ý: phải đánh với diện tích nhỏ nhất bằng cách tập trung lực tối đa. Sự tập trung chỉ thật sự hiệu quả khi có sự phối kết hợp lý của các cơ bắp khác nhau. Phối kết hợp lý là phát động các cơ chậm trước rồi mới tới các cơ nhanh sao cho khi va chạm mục tiêu thì tất cả cùng phát lực. Thí dụ một phần nhỏ của cơ thể (cú đấm gồm khớp các ngón tay trỏ và giữa), năng lượng cơ thể được truyền tối đa đến trọng tâm một viên gạch xây tường. Quả đấm phát ra càng nhanh thì nó sẽ càng dồn lực vào trọng tâm này. Lúc đó, vật liệu bị nén lại và do chịu đựng một hiện tượng ly giác, mặt trong vật liệu bị vỡ trước tiên. Sau cú va chạm, trọng tâm vật liệu bị bạt ra ngoài (do tác động của làn sóng va chạm). Vì vậy, vận tốc là yếu tố vô cùng quan trọng. Một quả đấm của một cao thủ Karate có thể đạt vận tốc tối đa là 43 feet (khoảng 129 m/giây), đồng thời phát ra một lực công phá khoảng 1.500 pound (tương đương với 750 kg).

Lực công phá được phát ra từ động tác quay của cơ thể đặc biệt là xoay hông. Việc xoay hông khi tung quả đấm cũng giống như động tác xoay người của vận động viên đá cầu, phải vừa nhẹ nhàng lại vừa nhanh. Việc xoay hông phải thích ứng với năng lực tung ra mới đạt hiệu quả tốt. Chúng ta không thể nào đấm một mục tiêu mà chỉ đơn thuần dùng cơ tay và vai. Năng lực được phát ra do sự xoay hông được truyền tới cột sống rồi đến các bắp thịt của ngực và vai, cuối cùng tới cánh tay.

Ngoài ra, tiếng thét vào thời điểm ra đòn chính là để tạo nên sự giải phóng hoàn toàn khối năng lượng được

tích trữ. Tiếng thét lúc ra đòn dùng để cướp tinh thần đối phương hỗ trợ cho đòn thế rất nhiều. Thét thế nào để như một quả bom nổ sát cạnh địch thủ, để tần số âm thanh lên vút đột biến khoảng gần 16.000 rung động trong một giây. Nói cách khác là thét với một thời gian ngắn nhất mà cường độ âm thanh và tần số dao động cao nhất (hình.31).

H.31

CHƯƠNG 5

THUẬT DƯỠNG SINH CỦA CÁC BẬC HIỀN TRIẾT TRUNG HOA

Văn hóa dưỡng sinh chiếm một vị trí trọng yếu trong nền văn hóa cổ đại Trung Hoa. Hơn ai hết, các nhà hiền triết vĩ đại nhất trong nền văn hóa đó đã sớm đề cập đến nghệ thuật trường thọ. Vì triết học Trung Quốc thực chất là triết lý về sinh mệnh và sinh tồn.

Lão Tử: trí hư cực

Trong lịch sử triết học Trung Quốc, Lão Tử là một nhân vật đầy bí ẩn. Chính những Đạo gia đời sau góp phần tạo thêm sắc thái này cộng với thân thế của Lão Tử. Vấn đề ngay cả sử gia Tư Mã Thiên đời Hán - không cách xa niên đại Lão Tử nhiều - cũng thiếu những chi tiết chính xác.

Đạo đức kinh viết: "Nhân pháp địa, địa pháp thiên, thiên pháp đạo, đạo pháp tự nhiên". Vấn đề đặt ra là nhóm từ ngữ "pháp địa, pháp thiên, pháp đạo" nghĩa là gì?

Phạm Ứng Nguyên đời Tống đã giải mã như sau: "Người bắt chước đất dày; đất học trời không nói; trời bắt chước đạo vô vi; đạo pháp tự nhiên là điều thuộc về qui luật". Nói tóm lại, đó là bắt chước tĩnh tịch vô vi, tự nhiên. Vũ trụ do tự nhiên hình thành, do đó "pháp tự nhiên" là tuân theo qui luật thiên nhiên.

Dưới góc độ dưỡng sinh, "tự nhiên nhi nhiên" nội hàm nhiều ý nghĩa quan trọng. Vì nó có khả năng khiến thân và tâm con người thư thỏa để tiến vào cảnh giới mỹ cảm tự do, chỉ cần đạt tới trạng thái này, thân tâm có thể tự tiến hành điều lý để trường thọ. Nguyên tắc dưỡng sinh này được các Đạo gia tuân thủ đồng thời bổ sung dần cho phong phú hơn qua nhiều thời đại.

Lão Tử cực kỳ trọng thị trạng thái "thuần chân" với biểu hiện chủ yếu là "phản hồi" thời kỳ trẻ thơ. Vì thế

Đạo đức kinh chủ trương "Hằng đức bất ly, phục qui ư anh nhi" và "chuyên khí trí nhu, năng anh nhi hồ?" (có thể hiểu: hằng đức không rời thân, quay về trạng thái trẻ thơ để thần toàn, khí hòa; khí tự nhiên, chí nhu chí hòa như trẻ thơ vô dục. "Vô sở dục" tức là thần toàn, khí hòa). Yêu cầu đặc thù của thuật dưỡng sinh này chú trọng vào năng lực thuần hóa tự ngã, khả năng "tự nhiên nhi nhiên" của mỗi người. Đối với các Đạo gia đời sau, quá trình "thuần chân" có tác dụng khởi phát thuật luyện công mang tên "hoàn anh" (trở về trạng thái trẻ thơ), nhưng có nhiều chỗ khác biệt sâu sắc. Lão Tử nói: "Phục qui ư anh nhi" theo cách nói tỉ dụ, còn "hoàn anh" của Đạo gia chỉ việc luyện công để đan điền hiển hiện "anh nhi" tức "thánh thai". Đó chính là trạng thái tinh thần không phân ly tự ngã, tức bất tử.

Lão Tử nhấn mạnh "Trí hư cực, thủ tĩnh đốc". Hư và tĩnh là hai bản diện không thể tách rời: hư trong tĩnh và tĩnh trong hư, do "hỗn thành" mà có. Chỉ cần thực sự tiến vào trạng thái hư tĩnh, con người có thể thông suốt, não xuất hiện kỳ cảnh. Đó là con đường dẫn đến trường sinh.

Khổng Tử: nhân giả thọ

Trung tâm tư tưởng của Nho học là Nhân và thuật dưỡng sinh của Khổng Tử cũng đặt trên nền tảng này. Chính người sáng lập Nho học khẳng định "Nhân giả thọ" (Người nhân trường thọ). Vì sao? Vì "nhân giả ái nhân". Người có lòng ái nhân thường ở tâm thái thông đạt. Đổng Trọng Thư - nhà Nho vĩ đại thời Tây Hán - đã thuyết minh cụ thể mệnh đề này trong Xuân thu phồn lộ: "Người nhân phần lớn đều thọ" vì "ngoại vô tham nhi nội thanh tĩnh, tâm hòa bình nhi bất thất trung chính" (ngoài không tham, trong thanh tĩnh, tâm hòa bình, không để mất trung chính). Nhờ thế, người nhân có khả năng "thủ thiên địa chi mỹ dĩ dưỡng kỳ thân" (lấy cái đẹp của trời đất để dưỡng thân). Nói cách khác, "trung dung" thì "đa thọ". Căn cứ vào sự phát triển khác nhau trong các thời kỳ của con người, Khổng Tử đề nghị: "Quân tử "tam giới". Một là thiếu thời, khí huyết chưa định, giới ở sắc (như sắc giới - không ham mê sắc dục). Hai là lúc cường tráng, khí huyết mới thịnh, không nên tột đỉnh. Ba là lúc già, khí huyết suy, không được tham lam".

Cái thọ của người nhân chính là yêu thích yên tĩnh nên cũng gọi là "nhân giả tĩnh". Do đó, tĩnh là đặc điểm của người nhân và là bí yếu của thuật dưỡng sinh. Tĩnh phải từ tâm mà ra. Nói theo ngôn ngữ Khổng Tử, đó là "tâm trai". Thế nào là "tâm trai"? Có thể dẫn mệnh đề sau đây để hiểu khái niệm của Khổng Tử: "Hư giả, tâm trai dã" (Hư là trai giới cõi lòng), nghĩa là tâm phải hư tĩnh trong suốt. Đó là trạng thái mà Khổng Tử xác định khi trả lời Nhan Hồi: "Vô thính chi dĩ nhĩ nhi thính chi dĩ tâm" (Không nghe bằng tai mà nghe bằng tâm).

Trong thuật dưỡng sinh, Khổng Tử đặc biệt chú trọng đến phương diện ẩm thực. Chủ trương không xa xỉ, Khổng tử kêu gọi ăn uống đạm bạc. Về phương diện này, Khổng Tử đặt ra những qui tắc khá nghiêm túc bao gồm "lưỡng bất phế" (hai điều không bỏ qua) và "cửu bất thực" (9 điều không nên ăn). Cách đây trên 2.000 năm, sống đến 72 tuổi, Khổng Tử là một bằng chứng hết sức thuyết phục cho thuật "nhân giả thọ".

Liệt Tử: nhất thể hóa

Học thuyết Liệt Tử gần với tư tưởng Trang Chu và rất được Trang Chu kính trọng. Trong công trình Biện Liệt Tử,

Liễu Tông Nguyên đời Đường nhận định đây là con người "thông cổ chi đa dị thuật". Dĩ nhiên dị thuật của Liệt Tử có chỗ phản khoa học, nhưng ở một mức độ nhất định, nó có tác dụng khai phát tiềm năng của con người.

Kiến lập trên cơ sở quan sát vũ trụ vô hạn, dị thuật Liệt Tử cố gắng đẩy về phía "thiên nhân hợp nhất". Theo ông, căn gốc của trời đất vô ảnh vô hình, "thị chi bất kiến" (nhìn không thấy), "thính chi bất văn" (nghe không thấy), "tầm chi bất đắc" (tìm không gặp), "dụng chi vô năng" (không dùng được), nhưng vạn vật sinh ra từ đó. Như vậy, Liệt Tử bàn về sự phát triển biến hóa của vũ trụ. Nói theo ngôn ngữ của ông, đó là "thường sinh thường hóa", "vô thời bất sinh, vô thời bất hóa" (không lúc nào không sinh, không lúc nào không hóa). Một cách cụ thể, sự biến hóa được phát triển qua các giai đoạn: Thái dịch, Thái sơ, Thái thủy, Thái tố. Thái dịch chưa thấy khí; Thái sơ khí bắt đầu; Thái Thủy tượng hình; Thái Tố khởi thủy của chất (Dịch có thể hiểu là biến dịch; Sơ là ban sơ; Thủy là đầu mối, Tố là chất). Một đời người cũng đi theo tổng qui luật biến hóa này của vũ trụ. Liệt Tử quan niệm sau khi vũ trụ thoát ly trạng thái hỗn độn, khí trong hình thành trời, khí đục làm nên mặt đất, "xung hòa khí vi nhân" (người được hình thành do sự kết tinh giữa khí trong và khí đục). Trải qua 4 giai đoạn trong đời người - trẻ thơ, trai tráng, già lão, tử vong - đó là tình trạng "tinh thần ly hình, các qui kỳ chân". "Qui kỳ chân" là thần về trời mà "tán", hình nhập đất mà "tụ". Vì sao? Vì thần của con người thuộc về trời (khí trong); hình thể con người thuộc về đất (khí đục). Như vậy, chết tức là trở về gốc.

Theo Liệt Tử, vũ trụ là sự thống nhất giữa vô căn - hữu căn, vô cực - hữu cực, ở giữa là khí. Vạn vật trong vũ trụ

như vân vụ, gió mưa, sơn khâu, sông biển, đá vàng đều do "khí tích" mà thành. Mặt trời, mặt trăng, tinh tú do tích khí mà có ánh sáng. Từ thời hằng cổ đã từng lưu truyền câu chuyện có người "sợ trời sập". Câu chuyện này khởi đầu từ Liệt Tử. Mặc dù không cho đó là điều tất yếu nhưng Liệt Tử cũng không khẳng định trời đất vĩnh tồn. Nói theo ngôn ngữ khoa học mối "ưu thiên" thời xưa chính là vấn đề hiện nay: mặt trời sẽ có lúc không còn ánh sáng. Theo Liệt Tử, "ngày cuối cùng" tồn tại nhưng còn rất xa, không có gì phải lo lắng như thế. Ông viết: "Ưu kỳ hoại giả, thành vi thái viễn. Ngôn kỳ bất hoại giả, diệc vi vị thị" (Người lo sợ tận diệt, thật ra điều đó còn rất xa. Người bảo không, thì sao? Việc chưa tới, chưa thể khẳng định).

Trên nền tảng triết học đó, Liệt Tử chủ trương giữ thuần khí, "phản quan nội chiếu". Hư và tĩnh luôn luôn tương quan, hư cũng là tĩnh, tĩnh cũng là hư. Giữ thuần khí không cầu ở ngoài mà chủ yếu ở trong. Nội có an tĩnh thì "thần" mới có chỗ ở.

Về nội quan, Liệt Tử nhấn mạnh quan điểm tương tự với "Thiên nhân hợp nhất". Ông cho rằng thân thể con người dù chỉ có "7 thước" nhưng hoàn toàn có thể tìm thấy chỗ tương đồng với vạn vật trời đất. Đầu và chân là hình ảnh của trời tròn, đất vuông; mũi và miệng là sơn khê; da thịt là đất đai; huyết mạch là sông ngòi; hơi thở là mây gió...

Luyện Khí - Khí Công Dưỡng Sinh. Chúng tôi xin trích đoạn nói về các bậc hiền triết Trung Hoa di dưỡng tính tình và Thuật Dưỡng Sinh - Bài của Trần Phò rất có giá trị

MỤC LỤC

TRANG

VÀI MẨU CHUYỆN 5
LỜI GIỚI THIỆU 11
CHƯƠNG 1: CÁC VỊ TỔ SƯ THIỀN 14
CHƯƠNG 2: ZEN (THIỀN) - LINH HỒN CỦA VÕ THUẬT PHƯƠNG ĐÔNG 24
CHƯƠNG 3: TỌA CÔNG 24 THỨC 37
CHƯƠNG 4: BÍ ẨN VỀ NĂNG LỰC CON NGƯỜI.. 64
CHƯƠNG 5: THUẬT DƯỠNG SINH CỦA CÁC BẬC HIỀN TRIẾT TRUNG HOA 68

KHÍ NỘI - NỘI CÔNG TRUNG HOA

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
ĐT: 8456155 - 8437013
Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.I
ĐT: 8298378

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN
PHI TRỌNG HANH
Biên tập : Nguyễn Bình
Trình bày : HoaNiên Design

Số đăng ký KHXB : 5-1 KH/TDTT - 281/CXB-QLXB
ngày : 15-03-2004. Số lượng : 1000 cuốn, khổ : 13x19
In tại : Công ty in Việt Hưng.
In xong và nộp lưu chiểu Quý 2-2004

NỘI CÔNG TRUNG HOA

Phát hành tại:
NHÀ SÁCH HOA NIÊN
494 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - TP.HCM - ĐT: 83064
56A Bà Triệu - Hà Nội - ĐT: 04.8267207

KHÍ CÔNG NỘI
8.000Đ
1011863
0005221
301104

Giá: 8.000 đ

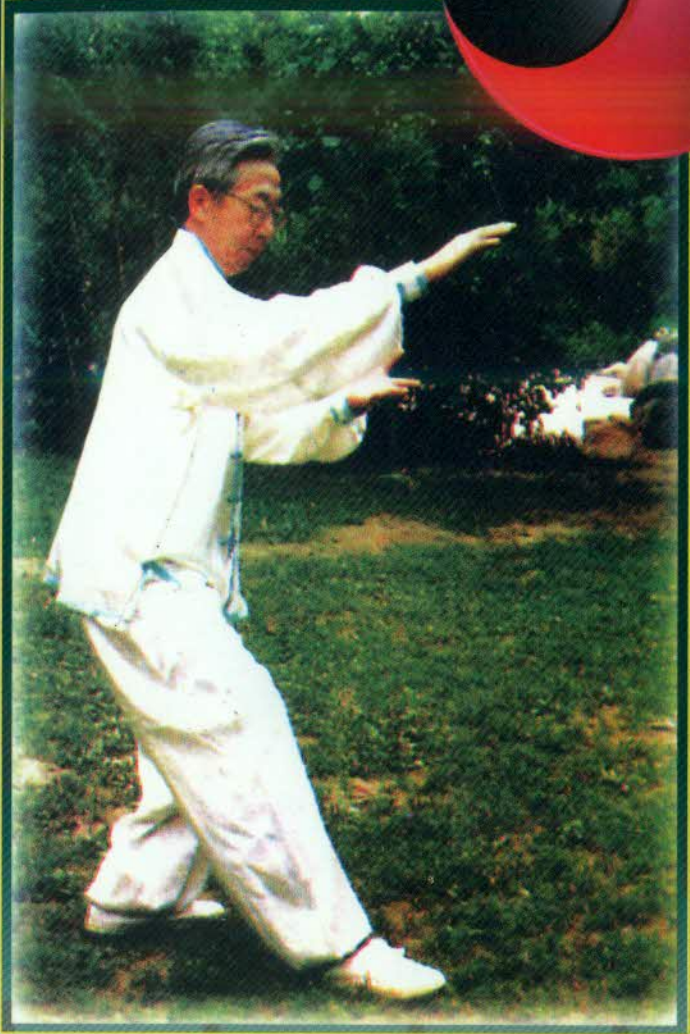
HỒNG LĨNH

KHÍ CÔNG NỘI CÔNG TRUNG HOA

NHÀ XUẤT BẢN TDTT

KHÍ CÔNG NỘI CÔNG TRUNG HOA

HỒNG LĨNH



NHÀ XUẤT BẢN TDTT