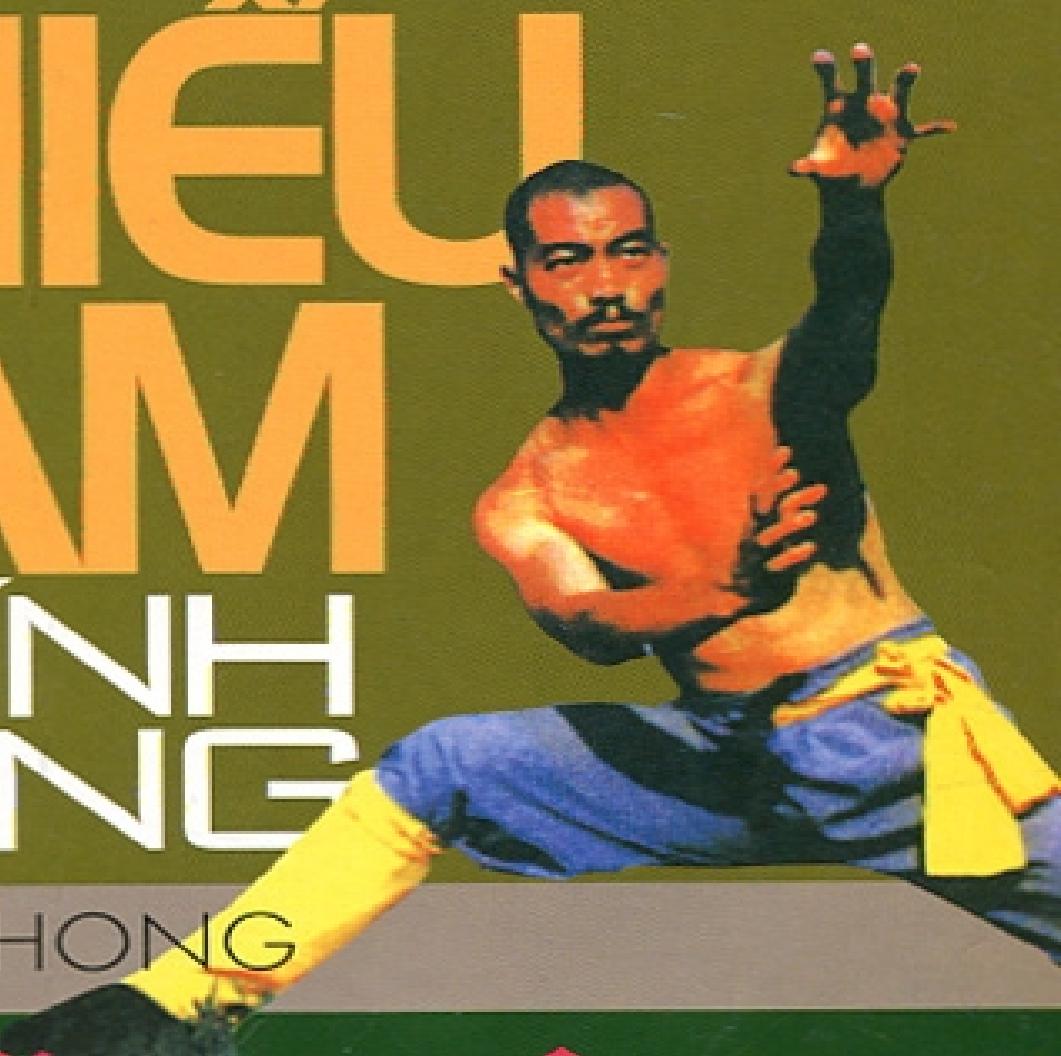


THIẾU UẨM CHÍNH TÔNG

ĐĂNG PHONG

THẤT THẬP NHI HUYỀN CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG



*Thiếu Lâm Chính Tông - Thất Thập Nhị Huyền
Công*

Đăng Phong

Từ khóa: Võ Thuật, Thiếu Lâm, Huyền Công

Contents

CHƯƠNG 1

CHƯƠNG 2

1. THIẾT TÝ CÔNG
2. BÀI ĐẨ CÔNG
4. TÚC XẠ CÔNG
5. THOÁI THÍCH CÔNG
6. TRÚC DIỆP CHƯỜNG
7. XÀ HÀNH THUẬT
8. ĐẾ THIÊN CÂN
9. LA HÁN CÔNG
10. THIẾT ĐẦU CÔNG
11. TÚ ĐOẠN CÔNG
12. THIẾT BỐ SAM
13. SONG TỎA CÔNG
14. THƯỢNG QUÁN CÔNG
15. THẠCH TỎA CÔNG
16. THIẾT CHU ĐẠI
17. THIÊN CÂN ÁP
18. TIÊN KÌNH PHÁP
19. PHÂN THỦY CÔNG
20. NGỌC ĐÓI CÔNG
21. ỦNG DỤC CÔNG
22. KHIÊU DƯỢC CÔNG
23. BÁ VƯƠNG TRƯỚU
24. KIM CƯƠNG CHỈ
25. BẠT ĐỊNH CÔNG
26. NHẤT CHỈ THIỀN
27. THẠCH TRANG CÔNG
28. KIM CHUNG TRẠO

- 29. THIẾT NGƯU CÔNG
- 30. TOÀN PHONG CHUỒNG
- 31. NGOÀI HỒ CÔNG
- 32. BẠT SƠN CÔNG
- 33. KIM LONG THỦ
- 34. THÔI SƠN CHUỒNG
- 35. THÍCH MỘC TRANG
- 36. ỦNG TRẢO CÔNG
- 37. TRẦM MA KIẾM
- 38. HUYỀN KHÔNG QUYỀN
- 39. KIM SA CHUỒNG
- 40. THIẾT SA CHUỒNG
- 41. PHI HÀNH CÔNG
- 42. THIỂM TÝ THUẬT
- 43. NGŨ ĐỘC TRUV SA CHUỒNG
- 44. PHI THIỀM TẨU BÍCH
- 45. ĐẠT MA ĐỘ GIANG
- 46. THOÁN TÙNG THUẬT
- 47. KIM SẢN CHỈ
- 48. YÊT ĐẾ CÔNG
- 49. MAI HOA TRANG
- 50. NIÊM HOA CHỈ
- 51. ĐƯỜNG LANG CHUỒNG
- 52. BAO BẢN CÔNG
- 53. THIỂM CHIẾN PHÁP
- 54. PHÁ BÁCH ĐAO THUẬT
- 55. ĐỀ KHÍ THUẬT
- 57. THIẾT TẤT CÔNG
- 58. XUYÊN LIÊM CÔNG
- 59. LĂNG LÝ TOẢN
- 60. ĐIỂM THẠCH CÔNG

- 61. TỲ BÀ CÔNG
- 62. NHU CỐT CÔNG
- 63. BÍCH HỒ DU TƯỜNG
- 64. MÔN ĐÁNG CÔNG
- 65. PHIÊN ĐÀNG CÔNG
- 66. BỐ ĐẠI CÔNG
- 67. CÁP MÔ CÔNG
- 68. THIỀN TẦNG CHỈ CÔNG
- 69. ĐÀN TỬ QUYỀN
- 70. TOẢ CHỈ CÔNG
- 71. TRUY PHONG CHƯỜNG
- 72. NHUYỄN HUYỀN CÔNG

Đăng Phong

THIẾU LÂM CHÍNH TÔNG
THẤT THẬP NHỊ HUYỀN CÔNG

(Sổ tay võ thuật)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

CHƯƠNG 1

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ “THIẾU LÂM CHÍNH TÔNG THẤT THẬP NHỊ HUYỀN CÔNG”

1.1. KHÁI THUẬT VỀ “THIẾU LÂM CHÍNH TÔNG THẤT THẬP NHỊ HUYỀN CÔNG”

1.1.1. Nguồn gốc của “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*”

Căn cứ vào “*Thiếu Lâm quyền phổ*”, Thiếu Lâm tự có ba mươi sáu môn ngạnh công và ba mươi sáu môn nhuyễn công, còn gọi là ba mươi sáu môn ngoại công và ba mươi sáu môn nội công, là những công phu bí truyền của võ Thiếu Lâm, nhưng điều không được ghi chép rõ ràng. Ngày nay khi nhắc đến các tuyệt kỹ này, thông thường người ta gọi là “Thiếu Lâm công phu”, điều mà trong tiểu thuyết võ hiệp cận hiện đại và truyền thuyết dân gian được gọi là “thần công”, khiến cho bộ mặt thật của nó càng phủ thêm bức màn thầm bí.

Đến đời Thanh mạt, do thời thế động loạn, thêm vào đó có một số nhân sĩ đêxướng, cổ võ cho nền võ thuật Trung Quốc, từ đó xuất hiện không biết bao nhiêu hào kiệt võ lâm, võ Thiếu Lâm và tiếng tăm của nó cũng theo đó mà được ruyền bá rộng rãi và vang danh thiên hạ. Thời gian này đối với võ Thiếu Lâm sản sinh ra hai loại ảnh hưởng: một là người ta tranh nhau dạy võ Thiếu Lâm khiến một số kẻ mưu đồ danh lợi ẩn ẩn xu phụ Thiếu Lâm tạo thành cuộc diện rồng rắn hỗn loạn, thiệt giả khó phân biệt; hai là vì tình thế cổ vũ nên các võ sư Thiếu Lâm tập võ rất nhiệt tình, bọn họ không những tích cực truyềnl dạy võ nghệ bản môn, mà còn thu thập rộng rãi sở trường của nhiều phái, dung hợp và canh tân khiến cho võ Thiếu Lâm thành một trào lưu phát triển lớn và được lưu truyền rộng rãi hơn, về mặt số lượng lẫn nội dung đều vượt xa nội dung tập luyện trong Thiếu Lâm tự.

Cùng lúc đó, một số võ thuật gia, thậm chí có cả một số văn nhân ra mặt hô hào mọi người luyện võ để cường thán, kế thừa và phát triển võ thuật Trung Hoa, với nguyện vọng lấy võ công để bảo tồn nay nước, họ dùn dùn viết sách lập thuyết và xuất bản phổ biến, hình thành một cao trào nghiên cứu và chỉnh lý võ thuật truyền thống chưa từng thấy trong lịch sử, mà đẽ tài chính của cao trào này là võ thuật Thiếu Lâm. Hiện tượng này tác động rất lớn đến võ Thiếu Lâm, một mặt làm lớn mạnh lực lượng nghiên cứu và truyềnbá võ Thiếu Lâm, chẳng hạn như xuất hiện một số nhà nghiên cứu và lý luận võ thuật có thành tựu như Đường Hào, Từ Triết Đông, v.v...; mặt khác, cũng có một số người bất chấp sự thực lịch sử, khiên cưỡng phụ hội hoặc khoa trương quá đáng, mượn tên Thiếu Lâm để xuất bản một số sách, trong số đó cũng có một số tác giả có pháp danh, nhưng pháp danh của họ lại không phù hợp với bài quyết pháp danh lưu truyền trong Thiếu Lâm tự. Căn cứ theo ghi chép của những thư tịch còn lưu lại, Thiếu Lâm tự trước đời Nguyên đã từng có năm phái lớn, đến đời Nguyên thời kỳ đầu có hòa thượng Phúc Dụ đã thống nhất năm phái, sáng lập ra tông Tào Động Tuyết Đinh Thiếu Lâm tự, người đã đặt ra bài quyết để đặt pháp danh cho hàng đệ tử hậu bối, về sau các hòa thượng Thiếu Lâm tự đều chiếu theo đó mà đặt pháp danh. Bài quyết này tổng cộng có 70 chữ.

Liên quan đến Thiếu Lâm tự, sau đời Nguyên, thường trú viện (nơi cư trú của các hòa thượng) được phân thành bốn viện đông, tây, nam, bắc; mỗi viện đều có tông sư trông coi môn hộ của mình, đặc biệt về phương diện võ công đều tự nhận đỗ đệ, truyềndạy theo phương thức bảo mật, trực tiếp giữa thầy với trò. Việc này đã tạo thành tình trạng cùng là hòa thượng Thiếu Lâm, nhưng do sự truyền khác nhau nên công phu sở học cũng có chỗ khác nhau, hiện tượng này lưu truyền cho tới ngày nay.

“*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*” xuất hiện trong bối cảnh vừa thuật ở trên. Đó là năm 1934, có một vị tên là Kim

Cảnh Chung đến Thiếu Lâm tự phỏng vấn võ nghệ với phuơng trượng Thiếu Lâm tự lúc ấy, hòa thượng Diệu Hưng, một cao thủ võ thuật xa gần đ&graveacute; biết tièeng. Ông thu thập tinh hoa, đ&graveacute;ng thời c&graveacute;n c&graveacute; vào thuyết Thiếu Lâm tự xưa có ba mươi sáu môn ngạnh công và ba mươi sáu môn nhuyễn công, cộng với n&graveacute;n tảng võ công của mình mà viết ra sách “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công*”, từ đó có thuyết “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”. Nhưng ph&graveacute;n lớn tư liệu đ&graveacute;u lấy từ hòa thượng Diệu Hưng, mà hòa thượng Diệu Hưng chỉ là đại diện cho võ công của bốn viện Thiếu Lâm tự, vì vậy, rất khó là đại diện của toàn bộ võ công Thiếu Lâm tự.

Về sau tiếp nối Kim tiên sinh, hai hòa thượng của Nam viện là Trinh Tuấn và Trinh Tự, cũng viết “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công*”; sau hai người lại có hòa thượng Vĩnh Tường cũng viết “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công*”, nhưng nội dung có đặc điểm riêng. Hòa thượng Vĩnh Tường là người thời nay, đ&graveacute;o đ&graveacute; của Tây viện, ông dựa trên cơ sở “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công*” của Kim tiên sinh, tiếp thu sở trường của Nam viện, r&graveacute;a sửa sang cuốn sách, bổ sung và miêu tả cụ thể phép luyện các công phu, vẽ thêm hình minh họa, lời lẽ cũng khá bình dị, có thể nói ông rất xứng đáng được xem là người tổng kết “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công*”, công phu nội ngoại của võ Thiếu Lâm.

1.1.2 Nội dung của “*Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công*”

Các hòa thượng luyện “*Thất thập nhị huyễn công*”, ph&graveacute;n lớn tương đ&graveacute;ng với lời thuật của hòa thượng Diệu Hưng được tiên sinh Kim Cảnh Chung ghi chép, nhưng có một số khác biệt như *Đồng sa chưởng*, *Thoái thích công*, *Xà hành công*, *Thiết chu đ&graveacute;i*, *Thạch trang công*, *Toàn phong chưởng*, *Kim long thủ*, *Trảm ma kiêm công*, *Huyền không chưởng*, *Kim sa chưởng*, *Ngũ độc truy sát chưởng*, *Kim sản chỉ công*, *Bào bản công*, *Phá bách đ&graveacute;o thuật*, *Thiểm chiến công*, *Thiên tầng chỉ công*, *Truy*

phong chưởng công và *Khinh huyền công*. Ngoài ra, còn khác với “*Thất thập nhị huyền công*” của Nam viện là *Tâm y bá*, *Thiết thân kháo*, *Thiên cân cước*, *Lưu tinh thoái*, *Đáo quải kim ngọc bình*, *Hậu đòn công*, *Trương ngoại chế nhân*, *Thâm dạ hàng yêu*.

Chúng tăng Thiếu Lâm tự tuy luyện “*Thất thập nhị huyền công*” không hoàn toàn giống nhau, nhưng đều lấy số lượng là 72 công phu, dưới đây sẽ giới thiệu từng môn.

1.1.3. Đặc điểm của “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*”

Tuy bốn viện của Thiếu Lâm tự luyện “*thất thập nhị huyền công*” có chỗ không giống nhau, nhưng đều có đặc điểm tương đồng như dưới đây.

(1) Từ cạn vào sâu, tuần tự tiến:

Các tăng luyện công phu “*Thất thập nhị huyền công*” đều phải căn cứ theo giáo huấn của sư phụ mà luyện từ dễ đến khó, trước tiên luyện các công phu đơn giản như *Thiên cân cước*, *Lưu tinh thoái*, *Thoái thích công*, *Đả mộc nhân*, *Thiết sa chưởng*. Sau khi đã có một căn bản nhất định, lại luyện ngạnh công và khinh công như *Tung thân thương phòng*, *Kim châm chỉ*, *Nhất chỉ thiên*, *Khinh thân thuật*, *Kim cương quyền*, *Thiết bố sam*.

Trong lúc luyện một loại công phu, người luyện phải tập luyện tuân tự, tiến từng bước một cho tới khi công phu thành tựu. Như luyện *Thiết môn công*, trước tiên phải luyện vận khí, dùng chưởng chặt vật mềm trước, tới khối đất, rẽ mới luyện chặt gạch, ván gỗ, sau cùng mới tới chặt khối đá, đến khi có thể chặt khối đá vỡ thì công phu mới thành tựu.

(2) Trong lúc chiến đấu thực tế, đột ngột tung ra một đòn “cứng rắn”:

Trong lúc tập luyện bất cứ công phu nào, một khi lâm trận đối địch chỉ cần căn cứ đúng theo phép tắc mà thi triển chiêu thức, dùng hết sức mà chém, chặt, xỉa, đánh.

(3) Phải bền chí, gian nan vẫn không sờn:

Các bậc võ sư thời xưa khi truyền dạy võ nghệ trước tiên đều truyềns cho đỗ đê của mình giới luật, bất luận là luyện công phu nào cũng cần phải bình thản mà chịu đựng vật vả. Ngày có nóng cũng không sợ đổ mồ hôi; ngày có rét cùng không sợ tay chân lạnh cóng. Bệnh nhẹ không nghỉ tập, chịu đựng mà luyện công, gió mưa không ngăn cản được, ngày ngày như một, mười năm như một ngày, không được nửa đường bỏ dở phải đi thẳng đến thành công.

1.1.4. Phép luyện và yêu cầu của “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*”

“*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*” chia ra công phu ngạnh nhuyễn nội ngoại, trong lại phân ra nhiều công phu khác nhau, mỗi công phu đều có phép luyện khác nhau. Gọi là “công phu”, cho nên chỉ có thể lấy ý mà lanh hội, không thể dùng lời mà truyền được, khi học tập tâm phải tinh tế mà lanh ngộ. Nếu người luyện công muốn thành tựu để dùng nó hiệp đáp kẻ khác thì sẽ dẫn tới tình trạng tâm trí bất định, công phu khó thành, cho dù có thành tựu chút ít thì cũng chỉ đủ để rước họa vào thân mà thôi.

Các công phu trong “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*” tuy không thể tập hết, nhưng chỉ cần bền chí, luyện tập khắc khổ, cứ

theo phép tắc mà luyện tập dần dần thì nhất định sẽ thành công.

1.1.5. Phép tắc của “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”:

Phép luyện công của “*Thiếu Lâm chính tông Thất thập nhị huyền công*” làm cho thân thể khỏe mạnh, gân cốt cứng chắc, bên ngoài đề kháng được bệnh tật, bên trong trừ khử được ý tà, phòng những thứ độc hại xâm phạm. Từ việc luyện tập mà cần phải nhận thức được là không thể gấp rút, tiêm tiến mới thành công.

Phép luyện công có “Ngũ yếu” (Năm điều quan trọng):

1/ Tình thần phải thâm trầm ổn định.

2/ Hành động phải thực tế.

3/ Tâm tình phải thoả mái.

4/ Tình dục phải tiết chế.

5/ Danh dự phải trân quý.

Phép luyện công còn có “thập kỵ” (10 điều kỵ):

1/ Kỵ lười biếng.

2/ Kỵ khoa trương.

3/ Kỵ gấp rút (nóng lòng muốn mau thành).

4/ Kỵ thái quá (tập với lượng không thích hợp).

5/ Kỵ tựu sắc.

6/ Kỵ cuồng vọng.

7/ Kỵ nói xấu kẻ khác.

8/ Kỵ giả dối.

9/ Kỵ khinh thay.

10/ Kỵ hiếp đáp kẻ yếu.

Và “thập thương” (10 tổn hại):

1/ Gần nữ sắc tổn hại tinh.

2/ Giận hờn tổn hại khí.

3/ Suy nghĩ lo lắng tổn hại thần.

4/ Buồn bức tổn hại tâm.

- 5/ Uống rượu tổn hại huyết.
- 6/ Lười biếng tổn hại gân.
- 7/ Gấp rút tổn hại xương.
- 8/ Hút thuốc tàn bại phổi.
- 9/ Ăn thức ăn đắng mặn tổn hại bao tử.
- 10/ Uống nhiều nước tổn hại tỳ.

Phải biết “ngũ yếu”, “thập kỵ” và “thập thương” thì mới có thể luyện tập công phu.

Phương pháp luyện công có thể chia ra làm nhiều giai đoạn. Bước đầu tiên là luyện da và cơ bắp, gân và xương; da, cơ bắp, gân và xương đã cứng chắc thì mới tiến thêm một bước luyện tập thực lực của các bộ phận; thực lực đã dày đủ thì mới từng bước luyện vận khí. Phương pháp này nếu theo đúng thì công phu đại thành, bất luận là luyện công phu gì, nhất định đều có thể mau chóng hiệu quả.

1.2. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG CƠ BẢN CỦA “THIẾU LÂM CHÍNH TÔNG THẤT THẬP NHỊ HUYỀN CÔNG”

1.2.1. Lục tự trang công

(1) Lục tự công:

Thế nào gọi là “lục tự”? Đó là 6 chữ a, ư, hô, hú, suy, hi. Mỗi ngày trước giờ té ngọ, ngồi tĩnh tọa nghiên răng nuốt nước miếng, niệm 6 chữ này để xua đuổi bệnh tật trong ngũ tạng lục phủ, khiến cho cơ thể cường tráng. Nên niệm nhỏ nhẹ, tai không nghe thấy tiếng, hơi thở phải sâu dài, có hiệu quả như thán.

(2) Tâm công:

Lúc hành công trước tiên tư tưởng phải vắng lặng, tĩnh khí ngưng thán, tuyệt tình dục, để giữ nguyên thán, đây còn gọi là phép dưỡng thán.

1.2.2. Thủ diện nhĩ ty mục khẩu công

(1) Thủ công (đầu):

Hai tay bịt hai lỗ tai, lấy ngón trỏ gõ vào xương gốc tai, có thể trị tà khí; hai tay vắt chéo qua cổ, vai và cánh tay theo đó mà xoay chuyển, hai tay đan nhau ôm đầu, hai tay thay nhau xoa đầu.

(2) Diện công (mặt):

Dùng hai lòng bàn tay xoa vào nhau cho nóng, rǎ xoa lên mặt không sót chỗ nào, giống như đang lau mồ hôi; làm 9 lần.

(3) Nhĩ công (lỗ tai):

Hai tay đè hai vành tai, xoa lên xoa xuống; ngẩng dưới đất, một chân duỗi một chân co lại, hai tay đưa ngang ra phía trước, bàn tay dựng đứng lên đẩy tới trước giống như xô cửa, xoay cổ qua phải qua trái 7 lần; hai ngón trỏ thọc vào lỗ tai lấy ra 9 lần, đây gọi là “thông nhĩ công”.

(4) Mục công (mắt):

Mỗi lần trước khi ngủ hay sau khi thức dậy, dùng lưng hai ngón cái xoa nhẹ hai mắt 14 lần như sau: hai mắt nhắm, xoa mỗi vòng trái phải 7 lần; sau đó hai mắt đang nhắm đột ngột mở ra, dùng khớp ngón cái ấn vào hai huyệt toàn trúc 36 lần; rǎ lấy tay xoa phía trên mí mắt và day huyệt nhĩ căn 36 lần. Quỳ hoặc ngồi hai tay chống đất, dùng sức quay đầu nhìn ra phía sau mỗi bên trái phải 7 lần, đây gọi là “hổ thị” (cọp nhìn); sau đó nhắm mắt lại dùng ngón cái xoa gốc ngoài mắt 36 lần dùng hai ngón giữa xoa nhẹ gốc trong mắt 36 lần. Đây gọi là “minh mục pháp”.

(5) Ty công (mũi):

Dùng hai ngón cái xoa hai bên cánh mũi mỗi bên 36 lần, hai ngón trỏ xoa hai huyệt nghênh hương mỗi bên 36 lần.

(6) Khẩu công (miệng):

Nếu miệng khô, không có nước miếng, hoặc nuốt nước miếng thì họng đau, không ăn được, là thuộc chứng nhiệt, nên há to miệng, thở khí chữ “a” 10 lần, rǎ bịt tai gõ xương gốc tai 9 lần, rǎ lấy lưỡi quay đầu trong miệng để miệng tiết ra nước bọt rǎ nuốt thì có thể đẩy lui nhiệt.

Phàm khi thực hành khẩu công thì nên ngâm chát miệng lại, dùng lưỡi lướt lợi và răng trong miệng để sinh nước bọt có thể giải khát. Miệng không khô thì vô bệnh, vô bệnh thì công phu mới tiến bộ, thân cường cốt cứng, sống lâu.

CHƯƠNG 2

THUYẾT MINH

“Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”

Người tập võ ngoại trừ việc luyện võ và binh khí ra, còn cần phải luyện một vài công phu nhuyễn hay ngạnh công. Vì công phu và quyền thuật có liên hệ với nhau giống như tai với mắt, cần phải sử dụng phối hợp, không thể tách rời. Do đó, các danh gia quyền thuật thường nói: “*Tập võ mà không luyện công phu, đến già cũng như không.*” (Đả quyền bất luyện công, đáo lão nhất trường không.); hoặc nói: “*Luyện công mà không luyện quyền, đến già chẳng có chiêu thức gì để truyền.*” (Luyện công bất luyện quyền, đáo lão một chiêu truyền.). thảy đều là nói học võ tất phải luyện công phu, nếu không luyện công phu thì tuy quyền cước có thành thực tinh xảo đến đâu, rốt cuộc cũng chỉ là để múa cho đẹp mắt mà thôi; binh khí tuy có luyện nhanh nhẹn đến đâu, rốt cuộc cũng chỉ là để múa may không thực dụng, đến già vẫn trắng tay, không thể thành cao thủ được. Ngược lại nếu như chỉ luyện công phu mà xem thường quyền thuật binh khí thì cũng không được, vì đó chỉ là luyện công phu chết, không thể ứng dụng, không cách nào truyền dạy lại cho đệ tử, rốt cuộc chẳng để lại gì cho đời, cùng là giấc mộng Nam Kha mà thôi. Cho nên, cần phải dựa trên cơ sở quyền thuật binh khí, tiến thêm một bước luyện thêm 3 môn công phu, thứ nhất là để tự vệ, chẳng hạn như luyện các công phu *Kim chung tráo*, *Thiết bối sam*, *Cáp mô công*, *Thiết ngưu công*, v.v... luyện đến mức thuần thục thì không những quyền thuật không xâm hại thân thể được, mà ngay cả khí giới cũng khó làm gì được; hai là để khống chế đối phương, chẳng hạn như luyện các công phu *Nhất chỉ thiền*, *Kim sản chỉ*, *Song tỏa công*, v.v... người luyện thành cánh tay cứng như vuốt sắt, ngón

tay như mốc câu bén, quyền chưởng đài như đao búa, giao đấu với người không thể không thắng.

Mỗi một môn công phu trong “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*”, phép tắc luyện công đã có từ lâu, kinh lộ của mỗi môn có khác nhau, phép luyện công thượng thừa của nó đài phải thông qua khí công, sau khi luyện tập thành công không những có thể dùng khí để khống chế người, mà đao thương còn bất nhập, thân thể cường tráng, sống lâu. Đương nhiên luyện tập khí công không phải là dễ dàng, nếu tập không đúng có thể dẫn đến bệnh hoạn (tẫu hỏa nhập ma), thậm chí tính mạng không còn. Thông thường khí công có thể chia ra làm hai loại là nhuyễn công và ngạnh công, âm công và dương công, như âm kình của nhuyễn công và dương kình của ngạnh công. Trong các môn công phu thí dụ như *Nhất chỉ thiền* mà chạm vào người ắt phải chết không có thuốc nào chữa được. Các công phu dùng chưởng thì có *Thiết sa chưởng*, *Ung trảo công* là thông dụng nhất, lúc phát kình tự mình có thể khống chế nặng nhẹ. Khi luyện tập cần phải hiểu biết cẩn kẽ, khi vận dụng phải thật thận trọng.

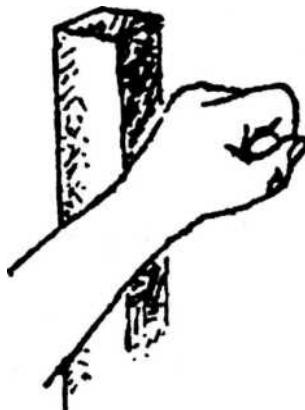
1. THIẾT TÝ CÔNG

Phép luyện công:

1. Lúc mới luyện tập, tr^{ắng}g một trụ gỗ tròn, tron trong nhà, dùng hai cánh tay đánh nhẹ nhẹ cả ph^{ần} trong lỗ ph^{ần} ngoài cánh tay vào trụ gỗ. Hai tay thay đổi nhau, đánh đều cả bốn mặt. Mỗi ngày tập nhanh 1 lần, dần dần tăng lên 10 lần, trăm lần, r^{ất} lên đến trên ngàn lần; từ nhẹ đến mạnh, tăng dần sức đánh lên. (hình 1)
2. Sau đó thay đổi dần, từ đánh trụ gỗ chuyển sang đánh vào thân cây. Vì thân cây xù xì, không tron láng như khúc gỗ, nên lúc đánh ph^{ần} da tay rất dễ bị trầy xước, nhưng vẫn tập đều hàng ngày. Hai năm sau, sẽ không còn cảm thấy đau, càng đánh càng có lực, hai cánh tay càng ngày càng cứng chắc. (hình 2)

- | | | |
|--|--|--|
| H | | |
| . 1 | 3. Sau hai năm luyện đánh | |
| H | thân cây, chuyển sang đánh trụ đá tròn, | |
| . 2 | ngày ngày khắc khổ luyện tập, hai tay thay | |
| nhau đều đặn đánh vào trụ đá. (hình 3) | | |

4. Sau một thời gian luyện đánh trụ đá tròn, lại từ từ đổi sang đánh trụ đá có góc cạnh, hai tay thay nhau đều đặn đánh vào trụ đá theo phương pháp đánh xoay tròn. Tập luyện mỗi ngày, từ 10 đến hàng trăm lần, cuối cùng là ngàn lần, vẫn tiếp tục hăng say luyện tập. (hình 4)

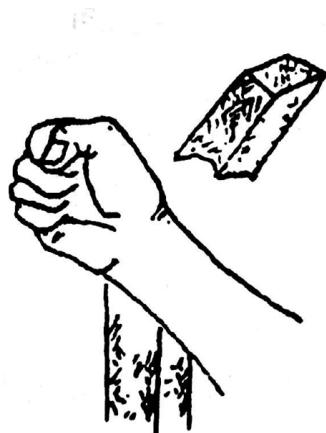


H. 4

5. Cho đến khi cánh tay có thể đánh gãy trụ đá tròn (như hình 5), vẫn tiếp tục đánh trụ đá có góc cạnh hàng ngày, không nghỉ.



H.5



H.6

6. Cho đến khi cánh tay có thể đánh gãy được trụ đá có góc cạnh (như hình 6), vẫn không được gián đoạn, tiếp tục tập luyện. Lúc này hai cánh tay đã trở nên cứng như sắt đá, khi dùng tay đánh đối phương, mạnh sẽ làm gãy xương; nếu như gấp đao, kiếm, côn, gậy, một cánh tay huơ lên cũng có thể gãy nát, tuy tay không nhưng cũng không thể bại trận.

Phụ lục: Tẩy tý bí phương

Hồng hoa 3gr

Chỉ xác 5gr

Ngưu tất 6gr

Ngũ gia bì 5gr

Đỗ trọng 5gr

Thanh bì 4gr

Thảo ô 3gr

Nước sạch 2000gr

Sắc tất cả thành thang thuốc.

Mỗi ngày trước khi luyện công dùng nước thuốc này ngâm tẩm hai cánh tay, sau đó mới luyện công. Mỗi khi ngâm tẩm tay xong nước thuốc không cần bỏ đi, trước lần luyện tập sau, lại lấy nước thuốc ấy hâm

âm lên mà dùng, nếu thiếu nước có thể thêm nước vào, sau khi dùng 7 ngày thì mới thay thuốc mới.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiết tí công là môn công phu thuộc về ngoại ngạnh công trong “*Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công*”, hoàn toàn thuộc về kình dương cương, chuyên luyện phần cánh tay.
“*Thiếu Lâm quyền phô*” viết rằng: “*Cánh tay là cửa nẻo của toàn thân, nên khép mà không nên mở, mở thì thân pháp sẽ tán loạn, đối phương có thể vạch ra cũng có thể chọc vào, do đó mà không có lợi, ta khó phòng thủ. Nên lấy khí ứng với nó, lực của cánh tay hướng lên thì khí hít lên; lực của cánh tay hướng xuống thì khí phải giáng xuống. Nếu lực của cánh tay phóng ra thì thân phải theo đó mà tức tốc xoay chuyển, nhất thiết không được vận động đơn độc.*” Ngạn ngữ Quyền thuật có câu: “*Vai tay vận động thì ý, khí, kình phải xuyên suốt*”; “*Cánh tay gấp rút xoay chuyển thì phải vận eo thuận theo vai*.” Đây là nhẫn mạnh tác dụng trọng yếu của mối liên quan giữa thủ pháp với thân pháp trong môn võ Thiếu Lâm. “*Thiếu Lâm quyền phô*” viết: “*Cánh tay là hai cánh cửa, khi lâm trận đối địch toàn bộ phải dựa vào hai chân mà đánh người.*”
- (2) Trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm, người ta thường dùng hai cạnh trong ngoài của cánh tay làm bộ phận tấn công hoặc đỡ đòn. Bất luận là dùng để tấn công hay phòng thủ cũng cần phải giữ một biên độ cong và khoảng cách nhất định, tức là giữ cho tần hoạt động còn một môt khoảng cách dư nhất định, để có thể tức tốc biến đổi chiêu thức trong khi lâm trận thực sự.
- (3) Các bộ vị thường được tập luyện trong môn *Thiết tí công* là: vai (cơ tam giác, cơ võng dưới), cánh tay trên (cơ hai đầu, cơ ba đầu), cánh tay dưới (các cạnh trong ngoài), phần chỏ (khớp chỏ) và phần cổ tay (các cạnh trong ngoài). Luyện tập *Thiết tí công* có thể làm cánh tay rắn chắc có lực, cơ nhục và gân cốt cứng như sắt, có thể chịu đựng cường lực ngoại giới, hơn nữa trong quá trình luyện tập còn có thể dàn dàn

bắp dưỡng kinh lực cho cơ bắp của cánh tay khi đối kháng với sức mạnh có độ cứng.

(5) Đối với những điểm quan trọng cơ bản khi luyện công phu này, “Thiếu Lâm quyền phổ” cho rằng: luyện tập công phu này hiệu quả cực nhanh, phương pháp luyện cũng dễ thực hành, rất dễ thành công, trong vòng 2 năm là có thể thấy hiệu quả sơ bộ, 5 năm thì đã có thể đại chiến, nếu khổ luyện được 10 năm thì đạt tới cảnh giới cao nhất.

(6) Luyện công phu này cần phải kiên trì, không được gián đoạn, lúc nóng lúc lạnh; tinh thần phải phấn chấn từ đầu cho đến cuối. Phải dùng thuốc xoa bóp đúng giờ giấc để bảo vệ cho da, thịt, gân, cốt ít bị tổn thương, thúc đẩy tuần hoàn máu.

2. BÀI ĐẨ CÔNG

Phép luyện công:

1. Dùng phép đánh để gân cốt trở nên cứng chắc, giống như công phu chùy đả (công phu dùng chùy đánh). Đầu tiên, lấy một miếng gỗ chắc dài khoảng một thước tàu (khoảng 30 phân ngày nay), rộng khoảng 6 thốn (gần 10 phân), dày khoảng 1,5 thốn (khoảng 2 phân). Dùng tay cầm ở phần giữa, đánh mép miếng gỗ lên các bộ phận của cơ thể. Thứ tự như sau: đập thay đổi vào cánh tay trong và cánh tay ngoài, mỗi tay một trăm lần từ nhẹ đến mạnh dần. Sau đó đánh vào hai chân, tay phải cầm miếng gỗ đánh vào chân trái, rã đổi cho tay trái đánh vào chân phải. Tiếp theo đánh vào phần bụng, eo sau và hai bên vai. Hàng ngày, tập như thế vào buổi sáng và buổi tối. Mỗi lần đánh vào các bộ vị khoảng 100 lần, kiên trì tập khoảng 1 năm rưỡi. (hình 7)
2. Bước hai đổi dùng gạch nung, phương pháp tập giống như bước một, liên tục trong vòng một năm. (hình 8)
3. Bước ba đổi dùng miếng sắt hoặc đồng, tập giống như trên trong vòng một năm rưỡi thì đại công cáo thành. Nhưng vẫn tiếp tục tập luyện không được gián đoạn. (hình 9)

Sau khi công phu đã cáo thành, toàn thân trên dưới sẽ săn chắc, tuy không chịu nổi đao thương, nhưng quyền cước bình thường không gây thương tích cho cơ

thể được. Cần chú ý khi đánh vào các bộ phận mềm phải vận khí nín hơi cho đủ, nếu không sẽ tổn thương bên trong. Cứ một lần hít thở là một lần đánh, sau một lần

đánh thì phải thở ra, sau đó lại vận khí nín hơi đánh, trước sau cần phải luyện tập 4 năm công phu mới có thể thành tựu.



H. 7

H. 8

H. 9

Giải thích phép luyện công:

- (1) *Bài đả công* là môn ngạnh công ngoại tráng, đồng thời cùng luyện nhuyễn công nội tráng, trong “Thiếu lâm chính tông thất thập nhị huyễn Công”, thuộc về kình lực dương cương, chuyên làm cho toàn thân rắn chắc để tăng cường khả năng đối kháng.
- (2) Trong kỹ thuật chiến đấu của Thiếu Lâm, phàn ngực bụng, sườn, lưng, vai, háng, cánh tay, lúc nào cũng dễ bị đối phương dùng quyền cước tấn công. Nếu như không luyện Bài đả công thì cơ nhục sẽ không được rắn chắc, dễ bị đánh trọng thương. Nếu như toàn thân đã luyện Bài đả công thì có thể chế ngự được đòn đánh của đối phương, thậm chí đánh vào bộ vị nào cũng đều không bị đau đớn, lục phủ ngũ tạng cũng không bị tổn thương, mà còn có thể làm tăng uy phong, phát huy trình độ kỹ thuật chiến đấu Thiếu Lâm, nhờ đó mà chiến thắng đối phương. Cho nên “Thiếu Lâm quyền phổ” viết: “Nội luyện nhất khẩu khí, ngoại luyện cân cốt bì.” (Bên trong luyện khí, bên ngoài luyện gân cốt cơ nhục.) Trong khi luyện cần phải phối hợp khí ở đơn điền trong cơ thể với gân cốt cơ nhục thành một chỉnh thể. Khi luyện tập phải lấy ý điền khiển

khí, ý đến thì khí đến, luyện cho tới mức lô hỏa thuần thanh thì thân thể thành kim cang bất hoại, bách bệnh không xâm nhập được.

(3) Điểm quan trọng khi luyện tập công phu Bài đả công là ngoài tú chi và lưng bụng ra, công phu này cũng có thể luyện ở phì diệu, gọi là Thạch đài công. Dĩ nhiên là cần phải có chân sư chỉ dạy. Thời gian luyện thành là khoảng 4 năm. Công phu này trong Thiếu Lâm tự không so sánh cao thấp với công phu *Đá mộc nhân* nhưng phong cách có điểm đặc sắc riêng.

Phụ lục: Bài đả công nội tráng được phuơng (toa thuốc làm mạnh bên trong)

Nhũ hương	8gr
Vô danh dị	8gr
Tự nhiên đằng	6gr
Phiên mộc miết	6gr
Chu sa	6gr
Đỗ trọng	20gr
Ngũ gia bì	60gr
Miên hoa căn	60gr
Hỗn tiêu	65gr
Ngưu tất	15ht
Mộc qua	12gr
Xuyên khung	9gr
Hàu cốt (nướng với dấm)	30gr

Tất cả nghiền thành bột mịn chuẩn bị dùng. Mỗi ngày sáng tối trước khi luyện công, dùng rượu tốt pha uống 1,7gr; sau đó uống nửa chén nước sôi để nguội, rãnh bắt đài tập.

Công hiệu: Bài thuốc có công hiệu củng cố khí, làm cứng cơ bắp, mạnh gân cốt, tuần hoàn khí huyết, giúp mau tiến bộ.

3. THIẾT TRƯỚU CÔNG

Phép luyện công:

1. Luyện thiết trúu công trước tiên mỗi ngày tập đứng tĩnh mā bộ, đứng cho đến khi hai chân không còn sức nữa thì bắt đ`äu đi tản bộ. Sau khi sức lực h`ăi phục thì lại tiếp tục tập đứng mā bộ. Thời gian luyện tập ban đ`äu nên vừa phải, v`ề sau dần dần tăng thêm thời gian Khi đứng mā bộ được hơn 2 giờ đ`ăng h`ồ mà vẫn không cảm thấy mỏi thì công phu đã thành tựu bước đ`äu. Tập đứng mā bộ sẽ làm cho tam bàn (thượng, trung, hạ) ổn định, luyện lâu ngày sẽ làm cho hai chân vững chắc, có lực. (hình 10)
2. Dụng một trụ gỗ bên lề đường thường đi, để hàng ngày ra vào dùng chân đá quét trụ gỗ. Trước tiên, dùng chân đá quét phía trước (cú ti`en tảo địa cước) vào trụ gỗ. (hình 11)



H. 10



H. 11

3. Tập theo cách trên một thời gian lâu, không được gián đoạn, sau đó đá phía sau chân vào trụ gỗ (cú hậu tảo địa cước). Bốn mặt trước sau trong ngoài của chân đ`äu tập đá quét vào trụ gỗ thì mới luyện được

đôi chân rắn chắc, có lực. Nếu có phàn nào đó không luyện thì phàn đó sẽ mòn yếu không có lực, không thể ứng phó địch được, do vậy không thể bỏ sót. (hình 12)

4. Luyện tập trong một thời gian dài, lúc dùng tiễn tảo địa cước đá vào trụ gỗ thì trụ gỗ sẽ gãy. (hình 13)
5. Tiếp tục luyện tập để tiến bộ không ngừng, cho tới khi dùng hậu tảo địa cước đá gãy được trụ gỗ. Lúc này, công phu đã thành công bước 2. Mỗi lần tập, ban đầu thấy cơ, gân, thịt trở nên phồng đỏ đau nhức, nhưng không được nản, kiên trì luyện tập lâu ngày có thể làm cứng cơ nhục, mạnh gân cốt, không còn cảm thấy đau nữa. Lâu dần, trụ gỗ sẽ lung lay, cuối cùng bị đá gãy. Sau đó, lại tăng thêm trụ gỗ khác thô và và lớn hơn, luyện tập theo cách như trên một thời gian. Nếu lúc này đá lại trụ gỗ nhỏ thì sẽ đá gãy khá dễ dàng. (hình 14)
6. Sau khi luyện đá trụ gỗ xong thì tập đá thân cây lớn. Trước tiên là dùng tiễn tảo địa cước. Cần phải luyện tập đều các mặt trước sau trong ngoài của chân. (hình 15)
7. Rồi dùng hậu tảo địa cước đá vào thân cây lớn. Cần phải luyện tập đều các mặt trước sau trong ngoài của chân. Các mặt của chân đều tập luyện. (hình 16)
8. Qua một thời gian dài khắc khổ luyện tập, lúc mới bắt đầu tập đá quét vào thân cây lớn cũng giống như con kiến bò lên núi, chui chui dập cột đá, công phu thành tựu rất chậm. Sau khoảng 4 - 5 năm, dùng tiễn tảo cước đá quét vào thân cây lớn sẽ thấy các cành lá yếu bị chấn động và rơi rụng, tiếp tục cho đến khi cây vì bị chấn động mà khô héo đi. Lúc này công phu đã đến mức lô hỏa thuần thanh, khi chân đá quét tới thì thân cây dao động muốn ngả cành lá khô rơi rụng nhanh.

9. Dùng hậu tảo cước luyện tập lâu ngày, khi chân quết tới thì cây dao động muốn đổ, dần dần cành lá khô rụng hết mà chết, lúc này là công phu ở chân đã cáo thành.



H. 14

H. 15



H. 16

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiết trúu công là môn ngạnh công ngoại tráng, kình lực thuần dương cương trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là công phu quan trọng chuyên luyện bộ chân.
- (2) “Thiếu Lâm quyền phô” viết: *Chân là để chống đỡ trọng lượng thân thể, khiến cho thân thể tĩnh thì vững vàng như núi non, động thì linh hoạt như sông nước không có chỗ nào đứt thừa. Cử chỉ trấn định mà không loạn, động tác bình ổn mà không loạn, khí không phù nỗi để mắc vào khuyết điểm trên nặng dưới nhẹ.”*
- (3) Trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm, trước hết phải hiểu rõ “ngũ yếu” (năm điều quan trọng), đó là: thủ (tay), nhãn (mắt), thân (thân thể), cước (chân) và bộ (bộ pháp). Trong đó, sự quan trọng của cước pháp là:

mũi bàn chân, gót chân, lòng bàn chân, cạnh trong bàn chân, cạnh ngoài bàn chân, phía trong và phía ngoài cẳng chân. Trong chiến đấu thực tế, uy lực của đôi chân rất lớn. Nó mạnh gấp 3 - 5 lần so với cánh tay và dễ dàng tấn công vào các bộ vị cơ thể của đối phương. Thượng bàn có thể tấn công vào đầu, ngực. Trung bàn có thể đá vào bụng, sườn. Hạ bàn đá vào đầu gối, ống quyển, bụng chân. Một khi cước pháp sử dụng linh hoạt nhanh biến hóa sẽ có thể đánh bại đối phương ngay tức thì. Vì vậy, võ Thiếu Lâm hết sức nhấn mạnh việc tập luyện cước pháp, cước pháp mà khéo léo có lực thì đương nhiên ứng chiến hữu hiệu.

- (4) Khi luyện tập cước pháp phải chú ý không được quá nóng nảy mong muốn chóng thành công. Vì như vậy dễ bị tổn thương xương cốt, dây chằng, sái khớp; khó có thể hồi phục làm ảnh hưởng tới việc luyện tập công phu, không những không tiến bộ được mà tình hình còn xấu đi. Ngoài ra, sau khi tập phải đi lại nhanh, không được nghỉ ngơi ngay. Nếu không dây chằng sẽ bị cứng, mất tính linh hoạt. Quyền phô cho rằng: “Luyện võ trước tiên phải luyện tâm, luyện tâm mới luyện thân, tâm động toàn thân động, thân động thì khí huyết tới.” Luyện công phu thiết yếu phải dùng tâm mới thành công được.

Phụ lục: Thiết trửu bí phương (cường cân tráng cốt hoàn)

Vô danh dì (chê) 15gr

Tự nhiên đắng (chê) 15gr

Mộc miết tử (tẩm dầu cải sao) 15gr

Tô mộc 15gr

Địa long 15gr

Đương quy (tẩm rượu) 15gr

Nhũ hương 15gr

Một dược 15gr

Quân nhĩ khôi 30gr

Ngưu tất 10gr

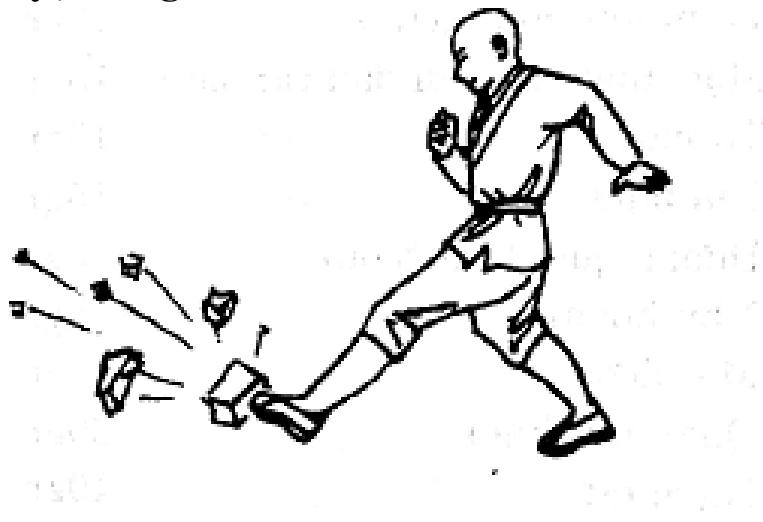
Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, luyện mật ong thành hoàn (viên) như hạt nhân. Trước khi luyện công dùng nước nóng uống 1 hoàn.

Công hiệu: Phương thuốc này có công hiệu cường gân mạnh xương, khỏe cơ nhục và dây chằng ngoài ra còn có tác dụng chỉ thống tiêu thũng khử độc (giảm đau, giảm sưng, khử độc).

4. TÚC XẠ CÔNG

Phép luyện công:

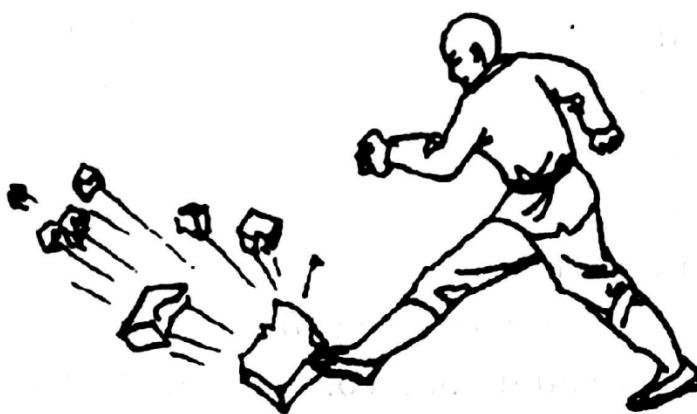
1.



H. 17

Đây là phương pháp luyện công hết sức đơn giản. Đặt một viên gạch trên mặt đất, dùng chân đá văng ra phía trước. Trước tiên, nên dùng viên gạch nhỏ. Khi mới tập, mũi bàn chân sẽ đau nên phải tập tuân tự từ nhẹ đến mạnh dần. Không được đá ngay gạch nặng để tránh bị thương. Trải qua một thời gian tập luyện lâu gân nhục mới cứng chắc và tăng mạnh sức đòn hammers. (hình 17)

2.



H. 18

Tập công phu này như cách trên trong khoảng thời gian hai năm, kích cỡ viên gạch lớn dần lên và định mục tiêu đá văng đi, tập cho đến khi viên gạch rất nặng mà vẫn có thể đá văng theo ý muốn thì công phu đã cáo thành. (hình 18)

Khi lâm trận, ở xa bất ngờ đá cục đá bắn tới tấn công đồi phuơng, hoặc ở gần thì dùng chân đá đồi phuơng, đồi phuơng át sẽ té ngả. Đồng thời do tập luyện thường xuyên nên tính ổn định của hạ bàn tảng cũng mạnh. Lúc luyện tập công phu này, nếu sau khi tập dùng nước thuốc ngâm tắm hai chân thì hiệu quả càng tốt.

Phụ lục: Thiếu Lâm tẩy túc thang

Xuyên ô 30gr

Thảo ô 30gr

Nam tinh 30gr

Xà sàng tử 30gr

Bán hạ 30gr

Bách bộ 30gr

Hoa tiêu 30gr

Lang độc 30gr

Lê lô 30gr

Thấu cốt thảo 30gr

Địa cốt bì 30gr

Long cốt 30gr

Hải nha 30gr

Tử uyển 30gr

Địa đinh 30gr

Lưu hoàng 60gr

Thanh diêm 120gr

Các vị thuốc trên dùng 5 chén dấm, 5 chén nước sạch ngâm vào, sau đó nấu còn 7 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công dùng thuốc này ngâm tắm chân, sau khi dùng được 10 ngày thì bỏ nấu thang thuốc khác.

Công hiệu: Thang thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Túc xạ công là môn ngạnh công ngoại tráng kiêm công phu nội ngoại trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, chuyên luyện dùng bàn chân để xạ kích, điểm quan trọng của nó là luyện mũi bàn chân.
- (2) Chân chính là gốc rễ của toàn thân. Gốc rễ mà không vững thì thân trên cho dù có cường tráng cũng vô ích mà thôi. Điểm quan trọng của nó ở chỗ các ngón chân bấu xuống mặt đất và gót chân ổn định vững chắc, nhất thiết không được chao đảo. Lúc lùi về sau thì nên nhẹ nhàng, lúc đạp chân xuống thì nên nhanh, lúc bước dò thì nên linh hoạt, mọi động tác đều phải theo đúng phép tắc mà vận dụng. Nếu gốc rễ mà vững vàng ổn định thì toàn thân sẽ linh hoạt, một khi chân động thì toàn thân động, một khi chân dừng thì toàn thân đều dừng. Ngoài ra, người luyện võ còn phải chú ý tới vị trí của chân sau đó mới quyết định là công hay thủ. Bộ pháp nhanh nhẹn mẫn tiệp, thân pháp linh hoạt, tiến thoái vững vàng, tuỳ cơ ứng biến, công thủ đều được đều là nhờ vào đôi chân. “Thiếu Lâm quyển phổ viết: ‘“Thân phải nương theo chân, tay phải nương theo eo mà biến đổi.”; “đánh xa thì dùng chân, đánh gần thì dùng đều gối”; “chân mà đạp đất thì thể phải vững như núi.”; v.v... đều là nêu lên tính quan trọng của đôi chân.
- (3) Võ Thiếu Lâm cho rằng chân là căn cơ của bộ pháp võ thuật. Căn cơ mà không vững thì bộ pháp sẽ loạn. Chỉ khi có căn cơ ổn định mới có thể vận dụng tự nhiên, tiến thoái linh hoạt mà có lực. Trải qua quá trình luyện môn túc xạ công, có thể làm tăng sự linh hoạt của cổ chân, rèn luyện năng lực của các ngón chân, làm cho mũi chân điềm trúng có sức

mạnh và sức bám của bộ phận chân thêm thâm hậu. Bất kể là trong lúc chiến đấu hay trong lúc vận động đàu có hữu ích rất lớn.

5. THOÁI THÍCH CÔNG

Phép luyện công:

1. Trước tiên, dùng vải thô may thành túi, trong túi đựng cát mịn. Mỗi túi đựng khoảng 10 cân cát, hai chân thay nhau đá lên. (hình 19)
2. Tăng dần lượng cát trong mỗi túi lên cho đến khi mỗi túi nặng 20 cân và vẫn tập như cách trên. (hình 20)



H. 19



H. 20

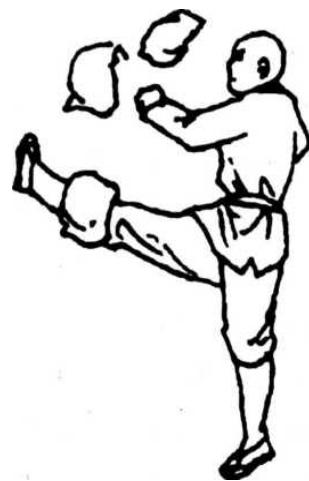
3. Trải qua quá trình khổ luyện kiên trì, càng ngày khí lực càng tăng, sau đó lại tăng dần lượng cát lên. Mỗi bao có thể lên tới 40 cân mà hai chân vẫn có thể đá dễ dàng là được. (hình 21)
4. Lại qua một thời gian khổ luyện, trọng lượng bao cát có thể tăng lên đến 80 cân, mà hai chân vẫn đá lên tự nhiên là được. (hình 22)
5. Hàng ngày tập đàu đặn, tháng tháng tăng thêm trọng lượng cát trong bao, cho đến khi nặng 160 cân mà hai chân vẫn đá lên tự nhiên. (hình

23)

6. Tiếp tục luyện tập cho đến khi tăng lượng cát lên đến 200 cân thì công phu đã cáo thành. Luyện công phu này phải mất từ 10 – 15 năm rèn luyện khắc khổ, không được nghỉ giữa chừng, nếu không sẽ thoái bộ. (hình 24)



H. 21



H. 22



H. 23



H. 24

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thoái thích công là môn ngạnh công ngoại tráng, kình lực thuần dương cương trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là công phu chuyên luyện phản mu bàn chân và ống quyển.
- (2) Trong kỹ thuật chiến đấu của Thiếu Lâm, Thoái thích công cũng là công phu quan trọng cần tập luyện. “Thiếu Lâm quyền phô” viết rằng: “Nam quyền Bắc cước đòn có nét đặc sắc.” Ý nói quyền thuật của miền Nam chú trọng dùng quyền để tấn công, còn võ thuật miền Bắc (chỉ võ thuật Thiếu Lâm tự Tung Sơn) thường dùng cước để tấn công đối thủ. Bắc quyền chú trọng dùng cước là vì đòn chân dài mà sức mạnh, có thể tấn công ở tầm xa. “Thiếu Lâm quyền phô” còn viết: “Cước tung liên hoàn đánh địch tả tai như tro tàn bay.”
- (3) Kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm trong thực tế, muốn sử dụng cước pháp một cách linh hoạt thì phải tập luyện Thoái thích công. Luyện tập một cách bền bỉ thì mới khiến cho cơ nhục của bộ chân rắn chắc và có sức mạnh. Ứng dụng vào chiến đấu thực tế có thể đánh trúng, đánh mạnh là cơ sở cho việc chiến thắng đối phương.

(4) Điều quan trọng khi luyện môn Thoái thích công là phải tập một cách tuân tự, không nên quá nóng vội. Trọng lượng cát phải tăng dần dần. Nếu không thì công phu khó thành. Hơn nữa, còn làm tổn thương gân cốt thậm chí hại đến nội tạng.

Phụ lục: Thoái thích công được phương (thang thuốc ngâm tắm chân sau khi luyện công)

Xuyên ô 30gr
Thảo ô 30gr
Nam tinh 30gr
Kê huyết đằng 30gr
Xa sàng tử 30gr
Bán hạ 30gr
Bách bộ 30gr
Hoa tiêu 30gr
Lang độc 30gr
Lê lô 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Địa cốt bì 30gr
Long cốt 30gr
Hải nha 30gr
Tử uyển 30gr
Địa đinh 30gr
Lưu hoàng 30gr
Ty qua lạc 40gr
Thanh diêm 120gr

Các vị thuốc trên lấy 6 chén dấm 6 chén nước ngâm nấu, sắc còn 9 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công dùng nước thuốc ấm ngâm tắm phần chân. Mỗi tē thuốc có thể dùng liên tiếp 15 ngày, hết hạn thì thay thuốc mới cũng làm như trên.

Công hiệu: thang thuốc này có tác dụng tiêu độc giảm sưng, thư giãn gân và làm xương cốt cứng cáp.

6. TRÚC DIỆP CHUỒNG

Phép luyện công:

1. Dùng vải bő may thành túi hai lớp, dài chừng 2 - 3 thước tàu (khoảng 1 thước ngày nay). Cho cát vào trong túi. Khi mới luyện, trọng lượng mỗi bao khoảng 40 cân. Lấy thanh gỗ to, chắc hoặc cành cây làm chõ treo cao ngang tầm ngực. Người tập đứng mā bộ hoặc cung bộ, dùng chưởng đánh thẳng vào bao cát. Do cát trong bao dàn dàn dè lại nên da dẽ bị tổn thương, nhưng không được nản chí. Khi mới tập, bao cát chỉ hơi động đậy, về sau dần dần bay xa. Khi bao cát bay trở về, có thể dùng chưởng chặn lại, chờ để bao cát bay ra mé ngoài. Đợi khi bao cát vừa chạm tay thì vận lực xoay chuyển sao cho bao cát ổn định, rồi dùng chưởng vỗ bay ra ngoài, khi bao cát bay trở về lại làm như cách trên. Luyện đến khi không còn cảm thấy nặng nữa thì tăng thêm trọng lượng cát trong bao. (hình 25)
1. Tăng thêm lượng cát lên tới 70 cân và tiến tập như trên. Sau hai tháng tập thì tăng lượng cát dần lên thêm khoảng 30 cân nữa. (hình 26)



H. 25



H. 26

2. Khi lượng cát tăng dần lên khoảng 100 cân mà vẫn vận dụng tự nhiên, tiếp tục tập theo cách trên. Ngày ngày tập luyện, tháng tháng tăng thêm cát. (hình 27)
3. Sau nhiều tháng, lại tăng dần lượng cát lên thêm khoảng 30 cân nữa. Lúc này, bao cát nặng khoảng 130 cân, vẫn tập theo cách cũ. Đôi tay vận dụng linh hoạt tùy theo lực đến mà xuất chưởng. (hình 28)

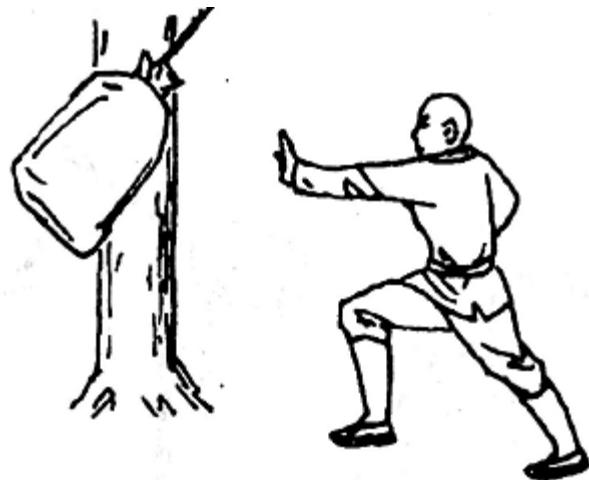


4. Lại trải qua nhiều tháng khổ luyện, tăng lượng cát thêm khoảng 30 cân, lúc này bao cát lên tới khoảng 160 cân, và vẫn tập như cách trên cho đến khi bao cát dội lại tự nhiên mà không phí nhiều sức lực. (hình 29)



H. 29

5. Sau quá trình khổ luyện lâu dài, sức mạnh tăng dần, khi lượng cát lên tới khoảng 190 cân mà tung chưởng võ bao cát tung lên, sợi dây thừng treo bao cát chùng lại, tùy ý xoay chuyển thì công phu đã cáo thành. Trước sau mất khoảng 8 năm công phu, về sau vẫn tiếp tục tập đấm, không được ngưng nghỉ, nếu không sẽ thoái bộ. (hình 30)



H. 30

Phụ lục: Trúc diệp chưởng tẩy thủ bí phương

Xuyên ô 3gr
Thảo ô 3gr
Thiên nam tinh 3gr
Xà sàng tử 3gr
Bán hạ 3gr
Bách bộ 3gr
Hoa tiêu 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Lê lô 30gr
Long cốt 30gr
Hải nha 30gr
Địa cốt bì 30gr
Tử uyển 30gr
Địa đinh 30gr
Thanh diêm 120gr
Lưu hoàng 30gr
Lưu kỳ nô 60gr
T`ân giao đế 3gr
Nhũ hương 20gr
Một dược 20gr
Câu đằng 10gr
Hóa thạch 13gr

Các vị thuốc trên dùng 6 chén dấm, 6 chén nước sạch ngâm vào, sau đó nấu sắc còn 9 chén. Mỗi ngày trước khi luyện công dùng thuốc này ngâm tắm tay. Khi ngâm tắm tay lấy nước thuốc bắc lên lò hâm cho ấm, rồi cho tay vào ngâm cho đến khi nước thuốc nóng quá thì lấy tay ra. Một tē thuốc có thể dùng liên tiếp 36 ngày.

Công hiệu: Phương thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng, làm mạnh cơ nhục gân cốt.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Trúc diệp chưởng là môn ngạnh công ngoại tráng, kình lộ thuộc dương cương trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”, chuyên luyện song chưởng và cũng là một loại công phu sát thủ.
- (2) Trong quyển thuật Thiếu Lâm, công phu Trúc diệp chưởng có tác dụng rất lớn. Sau khi công phu đã thành, hai tay chạm vào vật thì vật nát, khó có đối thủ nào chịu nổi một chưởng. Do vậy, cần phải thận trọng khi sử dụng. Lão hòa thượng Quảng Thuận đời nhà Minh luyện Trúc diệp chưởng hơn 40 năm. Ngày nọ, có cao thủ giang hồ đến thỉnh giáo võ công. Hòa thượng Quảng Thuận bèn đánh một chưởng lên tường, gạch liền vụn. Cao thủ giang hồ than rằng: “Công phu Thiếu Lâm tự quả là danh bất hư truyền, đứng đầu trong võ lâm, là cội nguồn của võ học, khiến thiên hạ phải kính phục.” Trúc diệp chưởng là công phu quan trọng truyền đời được các bậc cao tăng Thiếu Lâm tự luyện tập hàng ngày.
- (3) Luyện tập môn công phu này, phải tuân thủ võ đức, vì tính sát thương rất mạnh, một khi công phu thành tựu không được hiếp đáp người.

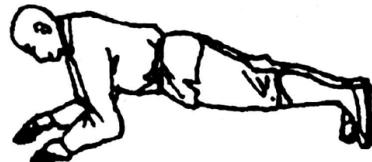
7. XÀ HÀNH THUẬT

Phép luyện công:

- Trước tiên, chõng hai tay xuống đất, hai mũi chân chạm đất, hai chân song song với nhau, ngực và bụng cách mặt đất khoảng vài phân. Hai chưởng dùng sức đẩy mạnh xuống mặt đất hất thân người tối, đồng thời phối hợp với động tác hai mũi bàn chân bật ra phía sau để búng toàn thân lên phía trước. Sau đó để hai cánh tay chạm đất, nhưng thân không được chạm đất. (hình 31)
- Khi luyện tập đã thuần thực, có thể búng người tối trước một cách tự nhiên, không còn cảm thấy mệt thì biến hai chưởng thành quyền và mũi bàn chân nâng cơ thể lên. Cách tập vẫn như trên. (hình 32)

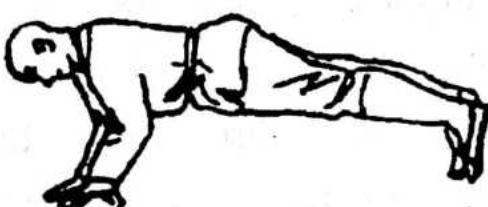


H. 31

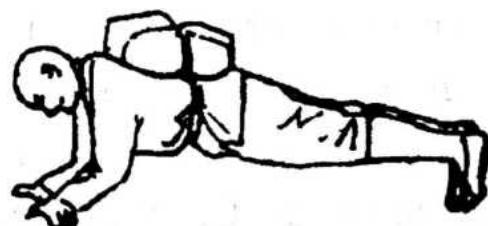


H. 32

- Đầu quyền lại biến thành chưởng, dùng năm ngón tay chạm đất, nâng cơ thể. Tiếp tục luyện tập theo cách trên, cho tới khi nào có thể búng người tối trước một cách tự nhiên, không cảm thấy mệt. (hình 33)
- Đặt vật nặng trên lưng, các ngón tay và mũi bàn chân chạm đất để nâng cơ thể. Vẫn luyện giống như trên cho tới khi động tác búng thân người tối linh hoạt tự nhiên. (hình 34)



H. 33



H. 34

Về sau, cứ tiếp tục tập như vậy, hàng ngày tăng dần trọng lượng đặt trên cơ thể cho đến khi có thể mang trên người khoảng 120 cân mà búng tối, búng lui, sang phải, sang trái một cách linh hoạt thì đại công đã cáo thành. Nhưng vẫn phải tập luyện đều đặn mới có thể giữ công phu không bị suy giảm.

Giải thích phép luyện công:

“Xà hành thuật” còn có tên là “Ngô công khiêu” (con rết búng), là môn ngạnh công ngoại tráng, kình lộ thuộc dương cương trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là công phu quan trọng để luyện sức mạnh cho các ngón tay ngón chân.

- (1) Xà hành thuật là một loại công phu địa thảng (môn đánh lăn dưới đất, cũng là chiến thuật đánh ban đêm của võ Thiếu Lâm, chia thành: búng nhảy, bò trượt ra phía trước hoặc phía sau, lăn sang trái hoặc phải, trọng tâm là luyện sức mạnh và tốc độ động tác cho các ngón tay, ngón chân giúp cho cơ thể xoay chuyển linh hoạt, toàn thân phối hợp hài hòa. Khi búng lên, eo phải nhô lên, bụng và ngực không được chạm đất.
- (2) Luyện tập Xà hành thuật có tác dụng quan trọng đối với việc tập luyện kỹ thuật chiến đấu của võ thuật Thiếu Lâm. Các ngón tay, ngón chân sau khi đã luyện công phu này sẽ trở nên chắc khoẻ vô cùng. Khi điểm huyệt sẽ làm khí huyết của đối phương bị bế tắc hoặc tổn thương. Chân đá vào phần eo sườn sẽ làm đứt gân đoạn cốt. Công phu này luyện cho các ngón rắn chắc như đinh vì vậy nên cẩn thận khi sử dụng. Đây là một trong những công phu truyền đời mà các sư tăng Thiếu Lâm tự thường xuyên luyện tập, đồng thời cũng là công phu không thể thiếu được trong chiến đấu thực tế.
- (3) Công phu biểu hiện cách di chuyển của loài rắn làm cho người ta khó phát hiện được hành tung, khiến đối phương khó đoán được động tác nên không thể kịp thời ứng phó, đây là một kỹ xảo trong võ lâm.

Phụ lục: Xà hành thuật tẩy thủ cước dược phuơng

Xuyên ô 3gr

Thảo ô 3gr

Nam tinh 3gr

Xà sàng tử 3gr

Bán hạ 3gr

Bách bộ 3gr

Hoa tiêu 30gr

Lang độc 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Lê lô 30gr
Long cốt 30gr
Địa cốt bì 30gr
Tử uyển 30gr
Thanh diêm 120gr
Lưu kỳ nô 60gr
Địa đinh 30gr
Ty qua lạc 40gr
Kê huyết đằng 30gr

Các vị thuốc trên dùng 6 chén dấm, 6 chén nước sạch bỏ chung vào nếu sắc còn 9 chén. Mỗi ngày trước khi luyện công, lấy nước thuốc bắc lên lò hâm cho ấm, rã dùng để ngâm ngâm tẩm ngón tay và ngón chân. Một tẽ thuốc có thể dùng liên tiếp 20 ngày.

Công hiệu: Phương thuốc này có tác dụng khử độc, giảm sưng, giảm đau, làm mạnh cơ nhục gân cốt, thư giãn gân cốt, thúc đẩy công phu mau tiến bộ.

8. ĐỀ THIÊN CÂN

Phép luyện công:

1. Dùng một khối đá phía trên nhỏ, phía dưới to, có quai xách, nhỏ nhất nặng khoảng 15 cân, lớn nhất là nặng 165 cân. Mỗi loại hơn kém nhau khoảng 20 cân, tổng cộng chia thành 6 loại. Lúc mới bắt đầu thì tập với trọng lượng thấp nhất. Khi nắm nhât khối đá thì ngón cái nằm bên trong, các ngón còn lại ở bên ngoài, các đầu ngón tay hướng xuống phía dưới. Không được dùng lòng bàn tay nắm quai xách. Lúc đầu (chủ yếu dùng đầu các ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa), muốn nhât 15 cân lên là phải tốn khá nhiều sức lực, do quai xách trơn trượt, không có chỗ bấu, không có điểm tựa. Lúc đầu, thậm chí không nhât được. Vì thế, luyện cho đến khi nhât lên được thường phải trải qua một năm công phu. Khi đã nhât lên được thì luyện để có sức giữ được lâu. Nếu không thì mới nhât lên, khối đá đã rơi ngay xuống. Sau khi nhât khối đá lên, có thể bước đi vài bước, từ 10 bước tăng dần lên đến 100 bước, cho đến khi có thể đi giáp 10 vòng sân mà khối đá vẫn không vuột khỏi tay. Lúc này, lại tăng thêm khoảng 5 cân, tăng được 4 lần là 20 cân. (hình 35)
2. Sau một thời gian luyện tập lâu dài, mỗi ngày sức lực càng mạnh thêm, có thể đổi thành khối đá nặng 35 cân, tiếp tục khổ luyện. Sau một năm luyện tập theo cách trên thì đã có thể vận dụng một cách linh hoạt đi được 10 vòng sân. Vẫn kiên trì khổ luyện, mỗi ngày sức mệt tăng. Mỗi lần tăng thêm khoảng 5 cân, tăng được 4 lần là xong một giai đoạn. (hình 36)
3. Sau một năm luyện tập, tăng dần trọng lượng lên thêm khoảng 25 cân, tổng cộng khối đá nặng khoảng 60 cân mà vẫn nhât lên một

cách thoái mái là xong một giai đoạn nữa. Sau đó lại tăng thêm 6 lần, mỗi lần 5 cân, tổng cộng là 30 cân. (H. 37)



H. 35



H. 36



H. 37

4. Khi trọng lượng của khối đá đã lên tới 90 cân mà vẫn dùng tay nhấc lên đi được 10 vòng sân mà khối đá không rơi thì công phu đã tăng tiến thêm một bước khá dài. Tiếp tục luyện tập, tăng dần trọng lượng lên khoảng 7 lần, mỗi lần 5 cân, tổng cộng là 35 cân. (hình 38)

5. Khi tăng trọng lượng lên khoảng 125 cân mà vẫn có thể nhấc lên tự nhiên, đi 10 vòng sân mà vẫn không cảm thấy mệt là công phu đã tiến thêm một bậc. Lúc này, càng phải ra sức luyện tập. Có thể chia làm 8 lần tăng thêm trọng lượng, mỗi lần 5 cân, tổng cộng là 40 cân. (hình 39)



H. 38



H. 39

6. Luyện tập đã lâu, công phu cứ tiến dần, khôi đá lên khoảng 165 cân, lại cứ luyện tập theo cách trên cho thuần thục, không còn cảm thấy khó khăn là dừng. Về sau vẫn tiếp tục tập luyện thường xuyên, nếu có thể tăng thời gian tập thì công phu đã tới cực điểm. Đến đây, công phu trước sau mất thời gian khoảng từ 8 - 10 năm, tiếp tục tập không gián đoạn.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Đề thiền cân là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương. Công phu này gần giống công phu ưng trảo và công phu bạt sơn, là loại công phu chuyên luyện các ngón tay cái, trỏ và giữa.
- (2) Đề thiền cân là công phu truyềnl đời quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm được các sư tăng Thiếu Lâm ngày ngày luyện tập, như Tổ Nguyệt pháp sư vào thời Minh mạt Thanh sơ, ông một tay xách khôi đá nặng 165 cân đi một vòng sơn môn Thiếu Lâm tự khoảng 6 dặm, rẽ quay về

chùa mà vẫn cười nói bình thường, tự tại như ý, hơi thở không gấp gáp, đủ thấy công phu của sư cực cao.

(3) Điểm mấu chốt khi luyện công phu này là tăng kinh lực của các ngón tay và cánh tay lên dần. Khi luyện, không nên dục tốc mà sẽ phải bắt đạt, phải tuần tự mà tiên hành thì mới có thể đạt công cáo thành.

Phụ lục: Luyện công tẩy chỉ bí hương (toa thuốc ngâm tẩm tay để luyện công)

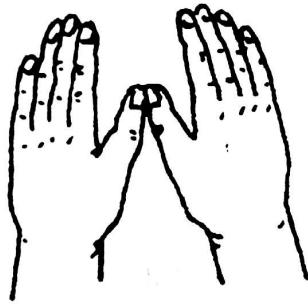
Gừng sống	30gr
Man kinh tử	30gr
Kinh giới	30gr
Lão quế mộc	8gr
Đinh hương	8gr
Bạch chỉ	10gr
Xuyên khung	30gr
Tế tân	6gr
Phòng phong	30gr
Kê huyết đằng	20gr
Hồng hoa	6gr
Nhũ hương	16gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi ngày dùng 20gr bột mịn, thêm vào 1 muỗng muối, 5 đầu hành trắng mấu thành thang. Trước khi luyện công và sau khi luyện công lấy nước thuốc này ngâm tẩm đầu tay và ngón tay. Một lần dùng 20gr bột thuốc có thể dùng 1,5 ngày, tổng cộng ngâm tẩm được 6 lần, mỗi tê thuốc có thể chia làm 11 lần sử dụng, ngâm tẩm được 33 lần, cộng lại là 16 ngày.

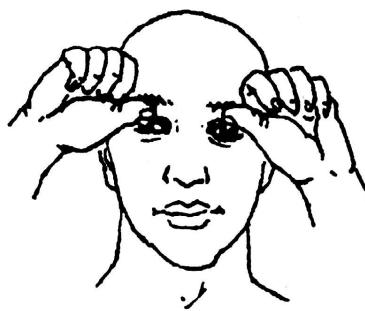
9.LA HÁN CÔNG

Phép luyện công:

1. Buỗi sáng khi tỉnh giấc, không mở mắt ngay, dung lưng hai ngón tay cái chà xát vào nhau. (hình 40)
2. Sau khi chà xát hai ngón cái đã nóng, áp vào mắt 14 lần; mắt vẫn nhắm chặt, lật ngược bàn tay dung khớp lưng ngón cái xoa nhẹ đài lên 7 vòng. Đây là công phu khai hợp mắt trong Thiếu Lâm đặng tử công. (hình 41)



H. 40

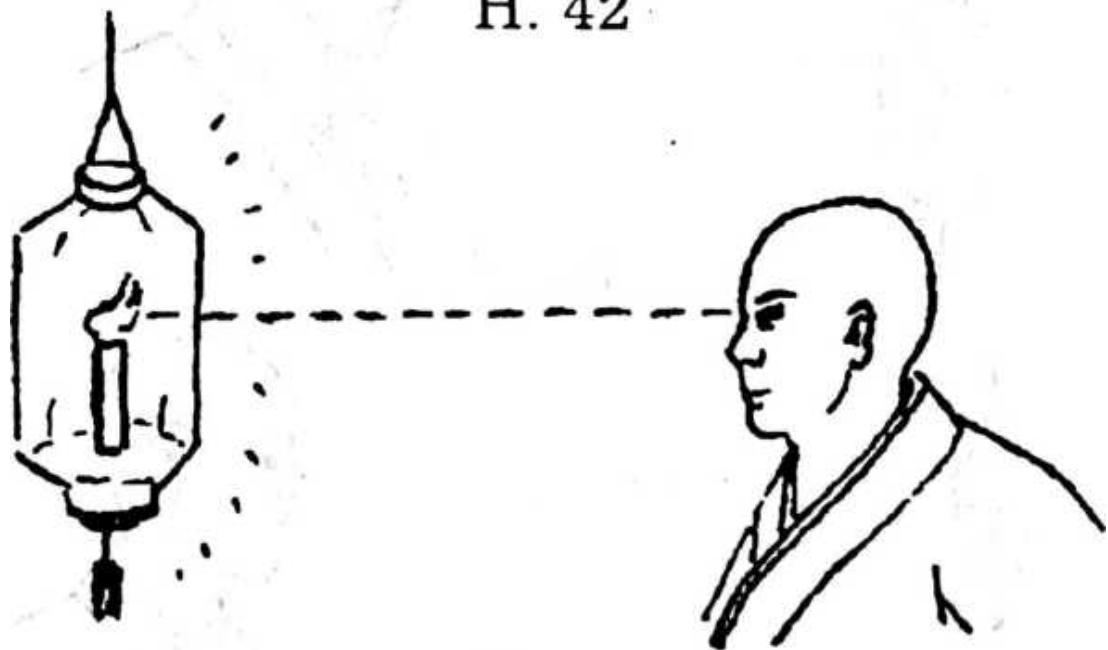


H. 41

3. Sau khi xoa xong, hai mắt vẫn nhắm.
4. Sau khi nhắm mắt một hồi lâu, chợt mở lớn mắt ra (hình 42). Dùng hai ngón cái ấn chặt ở đuôi lông mày (huyệt Toàn trúc) 72 lần; sau đó vuốt sang 2 bên phía trên lưỡng quyền, rồi vòng tới huyệt nhĩ căn 36 lần; rồi dùng tay vuốt từ huyệt An đường (giữa 2 lông mày) lên trán, ra tới sau đài 72 lần, trong miệng nuốt nước bọt nhieu lần. Đây là công phu dùng sau khi thức dậy, gọi là “Phật đỉnh mặt châu”.
5. Trong phòng tối, thắp một cây nến, bên ngoài có một lớp giấy màu xanh nhạt để che gió. Người tập đứng cách cây nến khoảng từ 1 - 2 trượng. Có thể đứng hoặc ngồi xếp bằng. Tĩnh tâm, dừng mọi suy nghĩ, tập trung tinh thần nhìn vào ngọn đèn. (hình 43)
6. Sau khi nhìn một thời gian, nhắm mắt lại, xoay nhãn cầu (từ trái sang phải) 36 lần; tiếp theo lại xoay ngược chiều (tức từ phải sang trái) trở lại 36 lần. Cứ như thế, mỗi đêm tập khoảng 2 tiếng. Sau 3 tháng, phủ thêm bên ngoài



H. 42



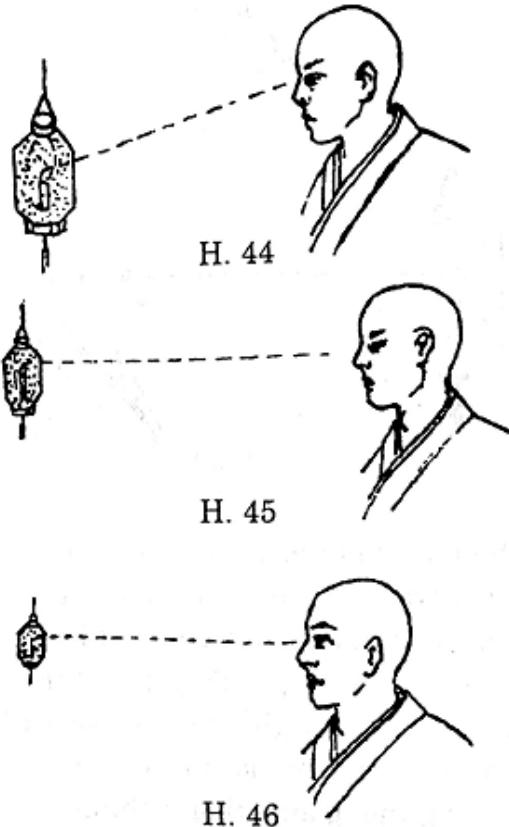
H. 43

đèn một lớp giấy nǔa, khoảng cách tăng lên gấp đôi, ánh đèn lúc này hơi tối, vẫn luyện theo phương pháp trên trong thời gian 3 tháng. (hình 44)

6. Từ từ luyện tập, ngày càng tăng lên, cho đến sau một năm, thì ngọn đèn ngày càng làm cỡ nhỏ hơn một chút, giấy phủ bên ngoài dày thêm, khoảng

cách nhìn tăng lên từ 1 trượng tăng lên đến khoảng 10 trượng, vẫn tiếp tục luyện tập theo cách cũ. (hình 45)

7. Đèn thu nhỏ cõi lại bằng cõi hạt đậu, bên ngoài phủ lớp giấy màu xanh thẫm, ánh đèn hết sức tối, khoảng cách nhìn từ 15 – 20 trượng, thời gian tập từ 1 giờ tăng lên 2,5 giờ. Đến đây, nếu không ngừng tập theo cách cũ thì công phu đã tiến triển một bước dài. (hình 46)



Đến lúc này, có thể nhận thấy được các vật trong bóng đêm, trong khoảng cách 10 trượng có thể nhận ra mặt người. Công phu La Hán coi như đại công cáo thành.

Chú ý: Khi luyện, tốt nhất là mỗi bữa ăn nên ăn trước một ít gan dê luộc để bổ dưỡng.

Giải thích phép luyện công:

- (1) La Hán công là môn làm mạnh bên trong (nội tráng) trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công” ở Tung Sơn, là một loại công phu chuyên luyện nhãn thản.
- (2) Thiếu Lâm quyền phô” viết: “Mọi loại quyền thuật đều xem mắt là tôn quý,

vì tinh thần mà xảo diệu là toàn nhò ở mắt. Người xưa nói: “Muốn biết mọi điều trong tâm của đối phương sẽ phát ra tay, thì mắt là quan trọng nhất. Vì vậy, người ta thường ví mắt là cơ quan trinh sát của cơ thể, điều này chứng minh công phu về hàn pháp của võ Thiếu Lâm là không thể xem thường.

- (3) Các yền gia nói: “Nhìn vai và cánh tay của địch có thể biết địch tiến hay thoái. Thấy địch nghiêng vai trái là biết địch sẽ xuất phát chân phải; thấy địch nghiêng vai phải là biết địch sẽ xuất phát chân trái. Người học võ phải có chỗ tâm đặc, tóm lại tâm có định thì thân mới sáng suốt, dùng ánh mắt sắc bén nhìn thẳng vào mắt địch là điều quan trọng, có vậy mới quan sát và uy hiếp được đối thủ; thân có chuyên chú, ý có hợp nhất thì tấn công hay tránh né đều không để lỡ cơ hội tốt. Đây là yếu chỉ của quyền thuật vậy.” Cho nên ca quyết nói: “Dù tấn công hay phòng thủ thì mắt cũng là bộ phận quan sát. Khi giao thủ với địch, hai mắt phải dõi nhau theo đối phương. Đối phương động hay tĩnh, mắt theo đó mà nhận biết ngay. Quan sát biết được thế địch tới như thế nào, thì việc muốn khống chế địch là không khó.”

- (4) Khi hành động, thị giác là tiêu thông truyền tin tức. Bởi vì thông qua hệ thống thần kinh, mà truyền những gì nhìn thấy được về đại não, đại não thông qua tư duy sẽ đưa ra phản ứng và quyết định. Vì thế mới có câu nói: “Mắt xanh thì tay nhanh”, điều này có nghĩa là khả năng phân biệt sự vật của thị giác là hết sức quan trọng. Luyện tập La Hán công, do cơ mắt được co dãn thường xuyên, huyết dịch tuần hoàn thông thuận không trở ngại, quá trình trao đổi chất tăng mạnh, luôn cung cấp đầy đủ thành phần dinh dưỡng cho mắt, thị giác sẽ trở nên nhạy bén lạnh lẽo hơn. Ngoài ra, thông qua sự quán chú của nhãn thần, còn giúp cho tinh thần tập trung, tâm tư không loạn. Nhãn công trong công phu Thiếu Lâm có nhiều cách tập luyện khác nhau như quán chú trên cây, đàm nhang, v.v... Về cách sử dụng nhãn công cũng có sự khác nhau tùy theo mỗi phái, ví dụ như phái Quan Trung, khi giao thủ với địch lại chú trọng nhìn đầu vai của đối phương; phái Lạc Dương thì chú trọng nhìn phần ngực của đối phương; Bắc phái thì chú trọng nhìn đôi tay

hoặc đàm mũi khí giới của đối phương; một số phái khác thì lại chú trọng nhìn ánh mắt của đối phương. Các phung pháp này đều có chỗ hay riêng tùy theo sở trường của từng phái mà phát huy sự nhạy bén của riêng mình mới là điều quan trọng.

- (5) “Thiếu Lâm quyền phô” viết: “*Công phu pháp đối với người bình thường
ắt cần phải khổ công rèn luyện mới thành tựu được.*” Người mới học võ, trước tiên đều cần phải luyện nhãn pháp, có vậy không những có lợi khi đi trong đêm tối, mà còn có thể nhạy bén nhận biết trước đòn thế của đối phương.

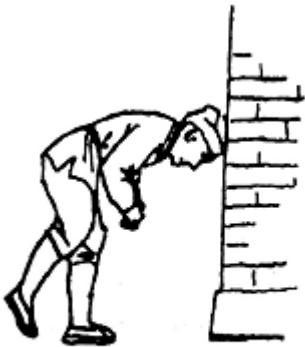
10. THIẾT ĐẦU CÔNG

Phép luyện công:

1. Dùng khăn bông dầy quấn lấy đàu hoặc dùng mũ len dầy đàu được, bên trong lót 1 - 2 lớp vỏ sắt mỏng, đội trên đàu rã đập vào tường. Mỗi ngày tập vài chục đến vài trăm lần, thậm chí trên ngàn lần, từ từ tăng dần từ nhẹ đến mạnh. Khi luyện tập phải vận đưa nguyên khí lên não, lúc mới tập không nên dùng sức mạnh đập, vì xương vỏ não khi mới tập chưa được chắc nên sẽ dễ bị tổn thương (vì vậy phải dùng khăn bông dầy bọc lớp vỏ sắt mỏng để bảo vệ đàu). Theo thời gian tập luyện càng lâu, dần dần thay bằng vải bông mỏng hoặc bỏ bớt lớp vỏ sắt mỏng. (hình 47)
2. Dùng vải bông mỏng hoặc mũ bông mỏng quấn lấy đàu, tiếp tục đập vào tường. Khi luyện tập phải tập trung tinh thần, xoá bỏ mọi tạp niệm. Sau khi trải qua một thời gian khổ luyện, có thể từ từ bỏ vải hoặc mũ đi. (hình 48)
3. Để đàu trần, tiếp tục đập vào tường. Khi mới tập, đàu có thể bị đau, luyện được một thời gian sẽ không còn cảm thấy đau nữa, đàu có thể cứng như gạch.

Tiếp tục luyện tập đập đàu vào tường đá, cho tới khi không còn cảm giác đau, cần phải mất tới 6 năm chuyên tâm tu luyện mới có thể hoàn tất công phu này. (hình 49)

Công phu này không hiếm thấy, nghệ nhân mãi võ giang hồ cũng tập rất nhiều, tuy nhiên muốn tập công phu này cần phải có sư phụ trực tiếp truyền dạy, vì rất dễ tổn thương não nếu tập sai phương pháp. Đây cũng là công phu dùng để tự vệ khá hữu hiệu.



H. 47



H. 48



H. 49

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiết đài công là môn ngạnh công ngoại tráng trong ‘Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công’, kình lộ thuộc dương cương, lại kiêm tu luyện khí để làm mạnh bên trong, là một loại công phu chuyên luyện phồn đài.
- (2) “Thiếu Lâm quyền phô” viết: “Đài là thủ lãnh của toàn thân, đài tròn tượng cho trời, lại giống như mặt trời, là nơi khí dương hội tụ, là biển chứa đựng tinh túy, thống soái khí huyết toàn thân, nơi âm dương nhập vào phù trợ cũng toàn là chỗ này. Một khi đài hợp nhất thì khí huyết toàn thân đài hợp nhất; nếu đài không hợp nhất thì ngũ ẩn khí huyết của toàn thân cũng đài mất.” Ca quyết trong “Thiếu Lâm quyền phô” viết: “Một khi ý niệm khởi lên trong đài, tay chân đánh tới thì người khó mà phòng bị. Đây là nói về tác dụng thống soái của đài. Trong khẩu quyết của võ Thiếu Lâm còn yêu cầu đỉnh đài phải ổn định, tâm bình khí trầm, cũng là thuyết minh tác dụng của đài đối với tư thế và động tác của thân thể.
- (3) “Đài” trong công phu Thiếu Lâm được coi là thủ lãnh của các bộ vị

trên toàn thân, ngoài việc nhấn mạnh phần đầu có liên quan trực tiếp tới mấu chốt biến hoá của toàn bộ cơ thể như tinh thần, kinh lực, sự nhanh nhạy, tốc độ, v.v... còn nói rõ trong thực tiễn chiến đấu đầu có tác dụng độc đáo khi tấn công đối thủ. Khi tấn công mặt, sườn, bụng, ngực, lưng và những bộ vị quan yếu khác của đối thủ, sử dụng đòn đánh bằng đầu có thể phát huy uy lực đặc biệt. Thiếu Lâm quyển phổ viết: “*Công phu cao thâm nhất là đầu cứng như đá, chạm vật thì vật tan nát, là công phu vô địch.*” Trong quyển pháp, nếu sử dụng đầu để tấn công thì đó là đòn khá bất ngờ, đầu công chia làm 3 bộ vị là trán, đỉnh đầu, phía sau đầu; tuy đây là công phu làm mạnh bên ngoài (ngoại tráng) để làm gân cốt cứng mạnh, nhưng cũng cần vận khí và lực bên trong cơ thể, khí và thần phải sung mãn, hỗ trợ nhau thì công phu mới thành tựu được. Nếu không, chỉ chuyên luyện lực mạnh bên ngoài mà không có khí lực mạnh bên trong thì tuy có thành tựu đi nữa cũng chỉ là hạ thừa mà thôi.

11. TƯ ĐOẠN CÔNG

Phép luyện công:

- (1) Đoạn thứ nhất: *Thác thiên đê địa lý tam tiêu* (Đổ trời nâng đất để điều chỉnh tam tiêu)
 1. Chân đứng hình chữ bát, thân người thẳng, hai cánh tay buông xuống tự nhiên, hai lòng bàn tay hướng vào trong, các ngón tay hướng xuống; mắt nhìn thẳng phía trước, hơi có vẻ như trùng mắt hàm chứa nộ khí. (hình 50)
 2. Chân trái bước ngang ra khoảng cách bằng vai, thân vẫn thẳng, hai cánh tay từ từ đưa ngang lên hai bên, hai chưởng duỗi ra hai bên, lòng bàn tay quay ra phía trước, ngón tay hướng ra ngoài, mắt nhìn thẳng phía trước. (hình 51)
 3. Tiếp theo động tác trên không dừng; hai chưởng tiếp tục từ từ vòng lên phía trên đầu, lòng bàn tay hướng ra phía trước, mũi chưởng quay lên trên, mắt nhìn thẳng phía trước. (hình 52)
 4. Tiếp theo động tác trên không dừng; hai chân vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, hai tay ưỡn cổ tay ở trên đầu, lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón tay đối nhau, mắt nhìn thẳng lên phía trước. (hình 53)

5. Hai chân không thay đổi; thân trên gập xuống phía trước, hai chưởng chạm đất thì dừng, eo càng gập càng hay; hai lòng bàn tay hướng xuống dưới, các ngón tay của hai chưởng đối nhau áp xuống đất; mắt nhìn hai chưởng. (hình 54)

6. Nửa thân trên từ từ đứng thẳng lên; đồng thời hai tay đưa từ phía dưới nâng qua trước người lên trên đàu, sau đó từ từ khoát vòng ra hai bên hạ xuống, trở lại tư thế đứng thẳng ban đầu. Động tác càng chậm càng tốt, không được nhanh. Khi thực hiện động tác phải luôn giữ hai chân thẳng, không được cong gối.



H. 50



H. 51



H. 52





H. 53

H. 54

(1) Đoạn thứ hai: *Ngũ lao thất thương vãng hậu tiểu* (quay ra sau nhìn đê trừ năm điệu mệt nhọc, bảy điệu thương tổn)

1. Hai chân đứng thẳng hình chữ bát, thân người thẳng; hai cánh tay buông xuôi tự nhiên ở hai bên thân, hai chưởng đặt sát hai đùi, lòng bàn tay hướng vào trong các ngón tay hướng xuống, mặt quay sang bên trái; mắt nhìn ra phía sau hướng về phía gót chân phải ở phía sau. (hình 55)

2. Hai chân vẫn giữ nguyên tư thế cũ, không thay đổi; từ từ quay đàu lại, sau đó quay sang bên phải, mắt theo động tác xoay mà nhìn ra phía trước rồi từ từ nhìn ra phía sau cho đến khi ánh mắt hướng về gót chân trái. Tiếp theo, từ từ quay đàu lại, mắt nhìn thẳng phía trước, thành tư thế đứng thẳng ban đầu. (hình 56)

Động tác trên phải thực hiện chậm. Bất luận là quay sang trái hay phải, thân người vẫn luôn luôn giữ thẳng, vai không được nghiêng, trên dưới phối hợp thống nhất.



H. 55



H. 56

(2) Đoạn thứ ba: *Thôi song vọng nguyệt khứ tâm hỏa* (hai tay đẩy cửa sổ nhìn trăng để khử tâm hỏa)

1. Hai chân mở rộng ra hai bên, chùng gối xuống thành mā bộ; hai chưởng nắm thành quyền co chỏ đặt hai bên eo, quyền tâm hướng xéo lên; mắt nhìn thẳng phía trước. (hình 57)
2. Lấy hai bàn chân làm trực, xoay thân người sang phải 90° , chân phải cong gối, chân trái duỗi thẳng thành hưu cung bộ; đồng thời quyền phải biến thành chưởng đẩy ra phía trước, lòng bàn tay quay ra phía trước, ngón tay hướng lên; quyền trái biến thành phản câu thủ duỗi ra phía sau bên trái, mũi câu thủ hướng lên; mắt nhìn chưởng phải. (hình 58)
3. Lấy 2 bàn chân làm trực, xoay thân người sang trái 180° , chân trái co gối, chân phải duỗi thẳng thành tả cung bộ; đồng thời câu thủ trái biến thành chưởng, xoay cổ tay đẩy ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra phía trước, ngón tay hướng lên; tay phải biến thành phản câu thủ duỗi ra phía sau bên phải, mũi câu thủ hướng lên; mắt nhìn chưởng trái. (hình 59)

4. Lấy hai chân làm trục, xoay thân người sang phải 90° , hai chân lại biến thành mã bộ; chưởng trái và phải biến thành quyển đặt ở hai bên eo giống tư thế hình 57, sau đó thu chân về đứng thẳng như ban đầu.



H. 57



H. 58



H. 59

Mã bộ trong động tác này phải ưỡn ngực, thân không được nghiêng tới phía trước. Hai quyền nắm chặt, khi biến thành cung bộ động tác phải như trải gấm ra. Khi đẩy chưởng phải đẩy ra thật mạnh, động tác phản cầu thủ đưa ra phía sau phải phối hợp nhịp nhàng với động tác đẩy chưởng, động tác của hai chân và động tác xoay người.

(4) Đoạn thứ tư: *Chiêu không đả không lực bất lao* (chộp khoảng không đánh khoảng không để luyện sức không mệt nhọc)

1. Hai chân bước ra hai bên phải trái, chùng gối xuống thành mã bộ, hai tay nắm lại thành quyền đặt ở hai bên eo, quyền tâm hướng lên, mắt nhìn thẳng phía trước. (hình 60)
2. Hai chân vẫn giữ nguyên tư thế mã bộ, đánh quyền phải ra phía trước, quyền tâm hướng sang bên trái; quyền trái vẫn giữ nguyên ở eo, quyền tâm hướng lên trên, mắt nhìn quyền phải. (hình 61)
3. Quyền phải biến thành chưởng, thu về phía sau tựa như đang tóm một vật gì đó kéo mạnh về, co chỏ và nắm tay lại thành quyền đặt bên eo, quyền tâm hướng lên; đồng thời đánh quyền trái ra phía trước, quyền tâm quay sang phải, mắt nhìn quyền trái. (hình 62)

4. Quyền trái lại biến thành chưởng, co tay thu về bên eo, đồng thời nắm tay lại thành quyền, quyền tâm hướng lên trên; quyền phải đánh mạnh ra phía trước, quyền tâm hướng sang trái, mắt nhìn quyền phải, động tác giống như hình 61.
5. Lặp đi lặp lại như vậy cho đến khi hai chân mệt thì dừng. Sau đó thu chân trái về thành thế đứng ban đầu. Đây gọi là “chộp khoảng không đánh khoảng không”.



H. 60



H. 61



H. 62

Giải thích phép luyện công:

- (1) Tứ đoạn công là môn công phu cơ bản trong các môn nội ngoại công của “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công” ở Tung Sơn, nó có tác dụng gần giống như *La Hán thập bát thủ*, *Bát đoạn cầm*, *Kim cang diên thọ*.
- (1) “Tam tiêu” trong đoạn thứ nhất là tên gọi chung thương tiêu, trung tiêu, hạ tiêu; chủ yếu dùng để phân biệt các bộ vị, từ hoành cách mô trở lên gọi là thương tiêu”, bao gồm tâm và phế; phía dưới hoành cách gọi là “trung tiêu”, gồm tỳ và vị; phía dưới cùng gọi là “hạ tiêu”, gồm can, thận, đại trườn, tiểu trườn, bàng quang. Bởi vì tam tiêu là đường lưu thông chủ yếu để nguyên khí lưu thông và thuỷ cốc vận hoá, có tác dụng chủ trì các khí trong cơ thể, cho nên các công phu như *Thiếu Lâm đồng tử công*, *La Hán thập bát thủ*, *Bát đoạn cầm*, *Kim cang diên thọ* và *Tứ đoạn công*, đều luyện tập bắt đầu từ tam tiêu.
- (2) Đối với điểm quan trọng cơ bản khi luyện tập công phu này, trong Thiếu Lâm quyền phổ viết: “*Tứ đoạn công phu tuy ngắn, nhưng khi luyện mà chẳng bình tâm tĩnh khí, chuyên chú ở thân thái thì không đúng*” Khi luyện tập cần phải hô hấp tự nhiên, không nên quá gượng ép hít thở, mà cũng không được bỏ qua chuyện hít thở. Gượng ép hít thở quá độ sẽ làm cạn kiệt khí thậm chí sẽ làm tổn thương khí, cần phải tâm

bình khí tịnh thong dong mà tiến hành. Khi hai tay nâng lên lực phải tới đàu ngón tay; khi hai tay chống xuống đất không được quá cõi sức, để tránh tổn hại eo thận. Các động tác đàu phải chậm chậm có lực, không được quá gấp rút, chờ mong chóng thành. Bởi vì, khi luyện công mà hưng thú càng tăng thì luyện tập càng siêng năng, hiệu quả cũng theo đó mà có; và lại công phu này không chiếm nhiều chỗ mà lại dễ có công hiệu, rất giản tiện, nhưng lý của nó thâm sâu vô cùng. Sau khi luyện thành có thể cường thân mạnh thể, và là cơ sở có lợi cho việc tập luyện quyền pháp.

(4) các điểm cần chú ý:

- Địa điểm luyện công phải có không khí trong lành, nếu ở trong phòng thì phải yên tĩnh thông thoáng, không nên tập ở chỗ có nhiều gió.
- Khi gặp phải gió lớn, sấm sét, mưa bão thì phải dừng tập.
- Mỗi ngày tập khoảng 3 lần, sáng sớm (từ 5 - 7 giờ), buổi trưa (11 - 13 giờ), buổi tối (từ 17 - 19 giờ); không được gián đoạn và cũng không nên tuỳ ý tăng giảm tập ít đi hoặc nhiều hơn. Nếu như bạn việc không thể bỏ thì thời gian tập buổi trưa có thể sớm hơn hoặc muộn hơn một chút cũng được. Buổi sáng tập lúc bụng trống, buổi chiều tập trước khi ăn cơm; phải nhớ kỹ công phu này chỉ tập lúc bụng trống để khí có thể lưu thông thuận lợi trong tạng phủ, nếu không dễ dẫn đến tình trạng khí trệ mà sinh bệnh.

(4) Lúc hành công không nên dùng sức một cách vụng vè (tức không được gồng), tất cả các động tác phải vận hành tự nhiên.

(5) Khi luyện công, bất luận là có bệnh hay không đàu không được dùng thuốc, nếu uống thuốc thì khí sẽ bị trở ngại.

(6) Trong 3 tháng đàu hành công phải kiêng tưu sắc, nếu là người suy nhược thì nên căn cứ theo tình hình cụ thể mà kéo dài thêm thời gian, mới có kết quả.

(7) Nếu tập luyện công phu này kiên trì và liên tục thi có thể kéo dài tuổi thọ.

12. THIẾT BỐ SAM

Phép luyện công:

1. Dùng vải mền quấn quanh ngực và lưng nhì ầu lớp, buộc chặt lại. Sau đó, dùng tay chà sát đ`âu. (hình 63)
2. Đứng vững trong thế mã bộ, hai cánh tay co lại đưa lên phía ngoài hai vai, rồi co duỗi nhiều lần không ngừng, làm cho ph`ần ngực có trạng thái như nở ra, cuối cung thu lại ngoài hai vai. (hình 64) .
3. Đứng vững trong tư thế mã bộ, hai cánh tay duỗi thẳng ra hai



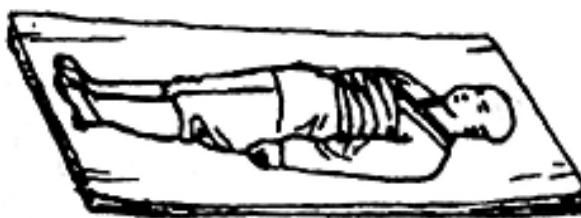
H. 63

H. 64

H.65

bên, thu v`ề, sau đó lại duỗi ra. (hình 65)

4.



H. 66

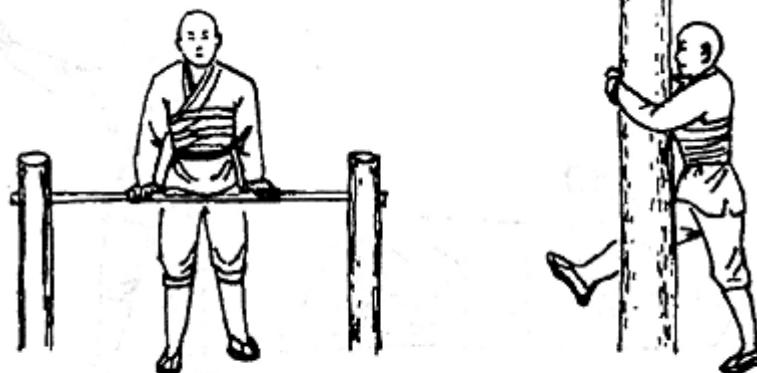
Buổi tối có thể dùng phản gỗ làm giường, để cơ xương được tiếp xúc với vật cứng. Lâu ngày, cơ nhục và xương cốt trở nên rắn chắc. Lúc đ`âu dễ bị đau, nhưng lâu ngày, sẽ quen dần và không cảm thấy đau nữa. (hình 66)

5. Dựng một thanh xà đơn bằng sắt, phía dưới có một hố cát cạn. Hàng ngày vào buổi sáng và buổi tối, thực hiện các động tác

khác nhau trên thanh xà đơn, chẳng hạn như hít lên, chống tay trên xà đơn, v.v... (hình 67)

6. Dựng trụ gỗ để hàng ngày ôm, đập, đánh, đá, v.v... (hình 68)

7.

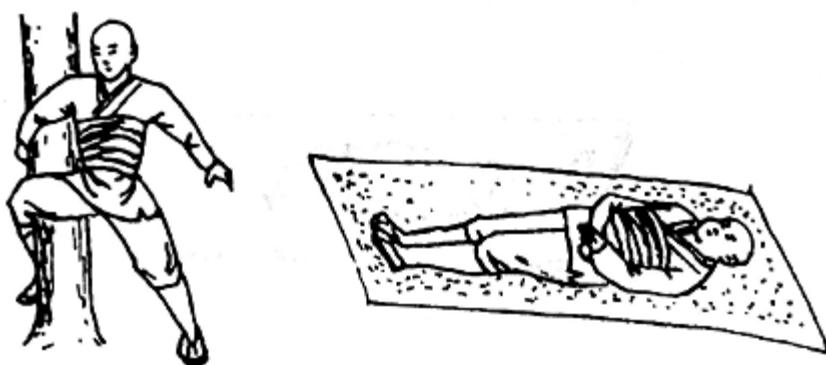


H. 67

H. 68

Tiếp tục dựa, ôm ngược ra sau, đánh, hất, v.v... (hình 69)

8. Nằm ngủ trên cát, nằm ngửa. (hình 70)

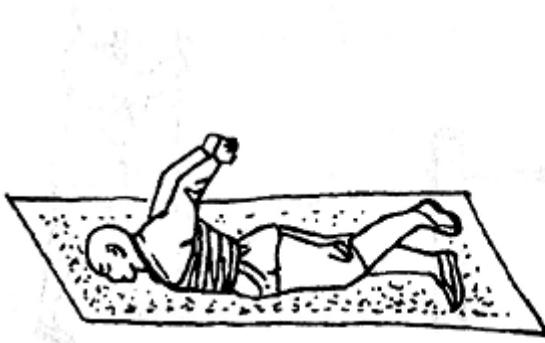


H. 69

H. 70

9. Nằm trên cát, đập phàn vai, ngực bụng hông xuống cát. Sau 5
năm tập có thể bỏ vải quần trên người ra. (hình 71)

10.



H. 71



H. 72

Sau khi bỏ vải quần đi, dùng búa gỗ đánh vào phìa thân. Khi mới tập sẽ bị đau, nhưng lâu dài sẽ hết phải tiếp tục luyện tập. (hình 72)

11. Sau khi tập đánh bằng búa gỗ một thời gian, biết được thân mình đã rắn chắc thì đổi búa gỗ bằng búa sắt, và vận khí ngưng thiền luyện lực để bổ trợ, sau khi luyện thân người mềm mại như bông thì công phu cáo thành. (hình 73)

12.



H. 73



H. 74

Dùng đao sắt chém vào cơ thể, toàn thân rắn như đá. Tuy đao búa không thể sát thương, nhưng đối với những binh khí lớn cần phải thận trọng mà tránh đi. (hình 74)

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiết bõ sam là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lõi thuộc cương nhu tương tế. Đây là công phu quan trọng chuyên rèn luyện sức chịu đựng của các bộ vị cơ nhục trên cơ thể.
- (2) Công phu Thiết bõ sam của Thiếu Lâm có tác dụng phòng thủ và chịu đòn trong kỹ thuật chiến đấu của Thiếu Lâm tự. Gọi là phòng thủ vì đó là để phòng kẻ địch làm tổn thương đến cơ thể của ta. Kẻ địch muốn dùng quyền hoặc cước để tấn công sẽ trở nên vô tác dụng, dùng côn gậy cũng không thể sát thương được ta. Nếu như ta phản công sẽ làm cho địch thủ bị nội thương. Thiết bõ sam là công phu truyền đời quan trọng mà các tăng nhân Thiếu Lâm tự thường luyện tập. Như đời Đường thì có các hòa thượng Linh Ân, Viên Tịnh; đời Tống thì có các hòa thượng Hằng Ôn, Phúc Hộ; đời Nguyên thì có hòa thượng Trí Tụ; đời Minh thì có các hòa thượng Liễu Chân, Ngộ Sản, Quảng Thuận; đời Thanh thì có các hòa thượng Chân Châu, Hải Nhuận; Thậm Khả, Thậm Hóa, Tịch Đinh, v.v... đều là những bậc tinh thâm môn công phu này.
- (3) Đối với điểm quan trọng khi luyện công phu Thiết bõ sam, trong “Thiếu Lâm quyển phô” viết: “Môn công phu này còn gọi là Kim chung trao, chẳng dễ luyện thành. Không có hăng tâm thì không thấy hiệu quả được, chỉ có chuyên tâm luyện tập quên ăn quên ngủ mới có thành tựu.”

Phụ lục: Thiết bõ sam được phuơng

Phiên mộc thiết 9gr

Tự nhiên đằng 9gr

Nhũ hương 9gr

Chu sa 6gr

Đỗ trọng 18gr

Hàu cốt (tẩm giấm nướng) 30gr

Ngũ gia bì 30gr
Cẩm hoa ngân 60gr
Hồi tiêu 60gr

Tất cả nghiền thành bột mịn, dùng rượu tốt pha uống. Trước khi luyện công dùng mỗi lần 1-1,5gr.

Công hiệu: có công hiệu mạnh gân cường cốt, da thịt rắn chắc.

13. SONG TỎA CÔNG

Phép luyện công:

1. Dùng hai tay đập vào nhau theo hai hướng thuận nghịch, phải trái; có thể tập bất cứ lúc nào, bất cứ ở chỗ nào. Lúc bắt đầu tập có thể cảm thấy đau tay, tập lâu sẽ không còn đau nữa và gân nhục cũng trở nên rắn chắc hơn. Đến khi không những không đau mà tập còn nghe phát ra tiếng kêu thì công phu bước đà đã thành công. (hình 75)

2.



H. 75



H. 76

Chỉ tập ở phần cổ tay. Cách tập vẫn như trên, cho đến khi không còn cảm thấy đau. (hình 76)

3. Hai chưởng cùng lúc chém vào nhau, có lúc biến thành quyền. Tập đến khi hai chưởng hoặc hai quyền không còn cảm thấy đau. (hình

77)

4. Hai ngón tay duỗi thẳng và cùng lúc đập vào đài ngón tay của nhau, có lúc chỉ dùng một ngón, có lúc dùng tất cả các ngón tay. Tập đến khi không còn cảm thấy đau thì công phu bước 2 đã cáo thành. (hình 78)

5.



H. 77



H. 78

Nhắc chân trái lên, chân phải đứng thành thế kim kê độc lập. Dùng cánh tay phải đánh vào mặt ngoài, mặt trong, mặt trước, mặt sau của đùi trái. Rồi dùng cánh tay trái đánh vào mặt ngoài, mặt trong, mặt trước, mặt sau của đùi trái. Lúc đài cảm thấy đau, tập lâu dần sẽ không còn cảm thấy đau nữa. (hình 79)

6. Nhắc chân phải lên, chân trái đứng thành thế kim kê độc lập. Dùng cánh tay trái đánh vào mặt ngoài, mặt trong, mặt trước, mặt sau của đùi phải. Rồi dùng cánh tay phải đánh vào mặt ngoài, mặt trong, mặt trước, mặt sau của đùi phải. Tập giống như trên cho tới khi da thịt cơ nhục mềm ra thì dừng, tới đây là công phu cáo thành. (hình 80)



H. 79



H. 80

Khi giao chiến, nếu đối phương dùng khí giới đánh tới, 2 cánh tay chập lại với nhau, có thể tuỳ cơ bắt vũ khí của đối phương. Nếu đối phương dùng tay đánh tới thì hai cánh tay của ta chập lại làm gãy cánh tay đối phương. Đây là cách tốt để phòng thân. Tập từ đầu đến lúc thành công thường phải mất 5 năm, nhưng không được gián đoạn, lúc siêng lúc lười thì mới tiến bộ được.

Phụ lục: Thiếu Lâm tráng cân hoạt huyết thang

Nhũ hương 6gr
Một dược 6gr
Uy linh tiên 6gr
Mộc qua 6gr
Hồng hoa 6gr
Xuyên ô 6gr
Thảo ô 6gr
Hổ cốt 6gr
Đương quy 6gr
Tần giao 6gr
Đại khúc 6gr
Xích thược 6gr
Ngưu tất 6gr
Bổ cốt toái 6gr
Tục đoạn 6gr
Diên hùng sách 6gr
Tử thạch anh 6gr
Ty qua lạc 6gr
Địa lè tử 3gr
Lạc đắc đả 3gr
Tang ký sinh 2gr

Lấy 21 vị thuốc trên dùng nước nấu để ngâm tắm hai cánh tay, và ngâm tắm hai chân. Sau khi luyện tập xong cần phải xoa bóp trước ră mới ngâm tắm thuốc. Sau khi ngâm tắm thuốc kỵ ra gió.

Công hiệu: bài thuốc này có tác dụng mạnh gân, cường cốt, hoạt huyết, làm tan sưng ứ, tiêu độc.

Giải thích phép luyện công:

1. Song toả công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lô thuộc dương cương, là công phu chủ yếu chuyên luyện bộ tay và bộ chân.
2. “Thiếu Lâm quyền phô” viết: “*Hai tay không rời nhau thì thân tiên cũng không tiến tới được.*” Câu này có ý nói khi hai chưởng hoặc quyền và cánh tay chỉ cần tập đàm đan cho đến khi cơ nhục, gân cốt thành một thể thống nhất thì sẽ không sợ đối phương tấn công. Hơn nữa, còn có thể phòng ngự để thân thể không bị tổn thương lại có thể tùy theo thời cơ mà đánh bại kẻ đến tấn công ta.
3. Luyện tập Song tỏa công đối với võ Thiếu Lâm có rất nhiều ứng dụng quan trọng. Trong chiến đấu thực tế, Song tỏa công không những có uy lực về phòng thủ mà còn có thể tùy lúc dùng để tấn công, vận dụng thủ pháp nhanh nhẹn để phá đòn của đối phương.
4. Đối với điểm quan trọng khi luyện công phu Song tỏa công, trong “Thiếu Lâm quyền phô” viết: “Nếu tinh thông công phu này có thể tay không phá đao kiếm. Hai cánh tay phối hợp với nhau còn hơn là hai lưỡi kéo. Hơn nữa công phu này dễ luyện, hàng ngày tập luyện đàm đan, mất thời gian khoảng 10 năm thì tự nhiên sẽ đạt tới cảnh giới cao thâm.

14. THUỐNG QUÁN CÔNG

Phép luyện công:

1. Dùng một túi vải và một sợi dây thừng dài chừng 3 - 4 thước tàu (khoảng 1 mét), một đài túm lấy miệng túi vải còn đài dây kia cột vào khoảng giữa một thanh gỗ dài khoảng 40cm (giữa thân khoan một lỗ nhỏ để đài dây thừng có thể xỏ qua và buộc chặt vào đó). Túi cát nhỏ có thể đựng khoảng 6 - 7 cân cát. Khi luyện, hai chân đứng thành mã bộ, thân trên thẳng; hoặc đứng thẳng và khoảng cách hai chân rộng bằng vai. Hai tay nắm lấy hai đài thanh gỗ, hai cánh tay đưa thẳng ra trước, cao bằng vai. Hai hổ khẩu đối nhau, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Hai tay từ từ xoay vặn cuộn dây thừng để kéo túi cát lên. Tiếp tục xoay vặn cho đến khi miệng túi chạm vào thân thanh gỗ thì dừng lại. Hai tay vẫn giữ nguyên như thế một hồi lâu, sau đó từ từ xoay vặn hạ túi cát xuống, làm như thế khoảng 30 lần. Mỗi ngày tập hai lần sáng và tối. Tập trong thời gian từ 3-5 tháng thì xong một giai đoạn. (hình 81)
2. Sớm tối tập đài đặng, trọng lượng của túi cát cũng tăng dần lên. Khi đã được ba tháng thì thêm khoảng 3 lạng cát, số lần xoay vặn lên xuống cũng tăng thêm. Cứ sau ba tháng tập luyện thì lại thêm khoảng 0,5 cân cát; thêm cho đến khi được khoảng 15 cân mà vẫn xoay vặn lên xuống một cách thoải mái. Cần phải vẫn khắc khổ luyện tập không ngừng. (hình 82)

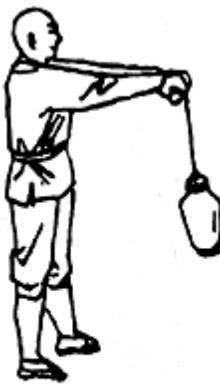


H. 81



H. 82

3. Dần dần tăng lên cho đến khi đạt khoảng 28 cân mà vẫn có thể vặn lén vặn xuống dễ dàng, di chuyển tùy ý. vẫn tiếp tục tập luyện, không nên gián đoạn. (hình 83)
4. Khi tăng trọng lượng lên tới 40 cân mà hai tay vẫn xoay vặn một cách tự nhiên thì công phu đã thành tựu quá nửa. Nhưng việc tập luyện không được gián đoạn, vẫn phải nỗ lực tiếp tục tăng dần số lần và trọng lượng cát. (hình 84)



H. 83



H. 84

5. Có thể thay túi vải nhỏ bằng túi vải to hơn, tăng lượng cát lên tới 55 cân. Vẫn cố gắng không ngừng, tiếp tục luyện cho đến khi xoay vặn

linh hoạt tự nhiên. (hình 85)

6. Khi trọng lượng đã lên tới hơn 75 cân thì thay túi vải bằng một cái chum có tai. Nếu có thể xoay vặn lên xuống một cách dễ dàng thì công phu đã tăng tiến thêm một bước. Lúc đó, có thể đứng trên bậc thềm cao, thay sợi dây dài hơn khoảng từ 5 - 7 thước tàu (khoảng gần 2 mét). (hình 86)
7. Khi trọng lượng đã lên tới hơn 85 cân mà vẫn có thể xoay vặn lên xuống một cách dễ dàng. Lúc đó, có thể đứng mā bộ trên hai trụ gỗ, thả dây dài 5 - 8 thước tàu (khoảng hơn 2 mét), tiếp tục tập luyện cho đến khi vặn lên xuống tự nhiên. (hình 87)
8. Khi tăng trọng lượng lên tới 100 cân thì đại công cáo thành. Công phu thành tựu giai đoạn đầu phải mất 3 năm, giai đoạn giữa phải mất 6 năm và đại thành là 10 năm. (hình 88)



H. 85



H. 86



H. 87



H. 88

Phụ lục: Thượng quán tẩy thủ dược phuơng

Xuyên ô 30gr

Thảo ô 30gr

Nhũ hương 30gr

Một dược 30gr

Thiết cước uy linh tiên 30gr

Mộc qua 30gr

Tây hằng hoa 30gr

Xuyên dương quy 30gr

Hổ cốt 30gr

Tần giao 30gr

Lục khúc 30gr

Ngưu tất 30gr

Xích thược 30gr

Địa lệ tử 30gr

Lạc đắc đả 30gr

Lấy 21 vị thuốc trên dùng 6 chén dấm, 6 chén nước nấu sắc còn 8 chén, mỗi ngày sau khi luyện công xong xoa bóp hai tay rồi dùng thuốc ngâm tắm; sau khi dùng 3 lần thì có thêm nước và dấm nấu lại

dùng. Một tẽ thuốc có thể nấu 7 lần, dùng 21 lần; tối đa là nấu 10 lần, nước thuốc đã dùng không cần bỏ, có thể dùng tới 30 lần.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thượng quán công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyềん công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện lực nắm của hai cánh tay.
- (2) Thượng quán công có tác dụng quan trọng trong môn cầm nã thủ của võ Thiếu Lâm. Khi ta chụp nắm quyền của đối phương, cánh tay phải có lực, mà lực này do luyện Thượng quán công mới có được. Gặp lúc đối phương nắm lấy ta thì ta có thể dùng lực của một tay mà xoay bẻ cánh tay đối phương, khiến đối phương sẽ không chịu nổi vì đau.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này được các đệ tử Thiếu Lâm tự nhiên đòi kể thừa và tập luyện cho đôi tay được chắc khỏe, tăng mạnh kình lực khi nắm chopper. Đây là công phu thường dùng, người luyện võ không thể thiếu được.”

15. THẠCH TỎA CÔNG

Phép luyện công:

Thạch tỏa công là dùng khối đá có quai để luyện tập, nhỏ thì khoảng 10 cân, lớn thì có thể lên tới vài chục cân. Động tác lúc đầu khi tập công phu này chủ yếu là nhấc lên, đặt xuống. Trước tiên, tay cầm lấy tay xách, nâng lên trước ngực, xoay cổ tay đưa lên trên để luyện thực lực của hai cánh tay. Sau đó có thể đưa ngang ra phía trước, sang bên phải hoặc bên trái, độ cao bằng vai làm chuẩn. Khi luyện tập hai tay thay đổi nhau luyện tập, không được chỉ luyện một tay, như vậy sẽ thành tay chết. Công phu này kiến hiệu nhanh ít thì 3 năm, nhiều thì 6 năm, nếu luyện được 10 thì sức mạnh vô cùng. Cách tập theo như các hình sau đây:

1. Nhấc đá lên khỏi mặt đất, đưa lên cao bằng vai, sau đó hạ xuống. (hình 89)
2. Đưa lên cao quá đầu, thu về sau đó lại đưa lên lập đi lập lại khoảng 10 lần. (hình 90)
3. Đưa ngang sang một bên, cánh tay thẳng, cao bằng vai, kéo vào rồi đẩy ra khoảng 10 lần. (hình 91)
4. Đưa ngang ra phía trước, kéo vào rồi đẩy ra khoảng 10 lần. (hình 92)
5. Nhấc khối đá có quai lên cao bằng vai, đưa ra phía trước, ngừng một lát. (hình 93)
6. Ném khối đá có quai lên không, để khối đá có quai xoay một vòng rồi rơi xuống. (hình 94)



H. 89



H. 90



H. 91

H. 94

H. 93

H. 92



H. 92



H. 93



H. 94

7. Khi khõi đá có quai rơi xuống trước mặt thì dùng tay bắt lấy. (hình 95)
8. Khi khõi đá có quai rơi xuống phía sau người thì nhanh tay bắt lấy. (hình 96)
9. Khõi đá có quai đang ở trên không, khi rơi xuống thì dùng quyền tiếp xúc với phần giữa dưới đáy khõi đá có quai. (hình 97)
10. Ném khõi đá có quai lên trên không, khi rơi xuống dùng cánh tay đỡ lấy. (hình 98)
11. Khõi đá có quai đang ở trên không, khi rơi xuống lấy chỏ đỡ lấy. (hình 99)
12. Khõi đá có quai đang rơi trên không, lấy đầu ngón tay đỡ lấy (hình 100)



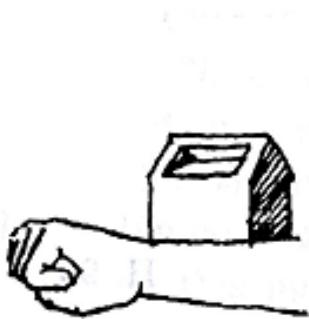
H. 95



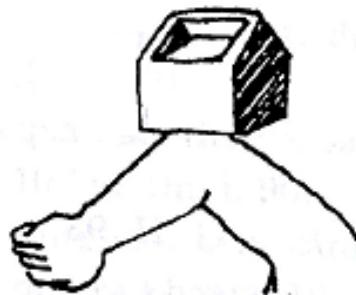
H. 96



H. 97



H. 98



H. 99



H. 100

Trên đây là cách tập tiếp xúc với khối đá có quai. Nếu như đã tập luyện lâu ngày, các bộ vị hứng khối đá có quai đã quen với lực rơi của khối đá có quai thì dùng chính bộ vị đó hất khối đá có quai lên, công phu sẽ càng thêm tăng tiến.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.



H. 101



H. 102



H. 103



H. 104



H. 105



H. 106

Bắt đàu tập với khối đá có quai khoảng 15 cân (hình 101) rã tăng lên dần thành khối đá có quai 30 cân (hình 102), sau đó lại tăng lên dần khối đá có quai 50 cân (hình 103). Dần dần tập với khối đá có quai 75 cân (hình 104). Trải qua quá trình kiên trì tập luyện, khối đá có quai dần dần tăng lên 100 cân (hình 105) và tăng lên đến 105 cân (hình 106) mà vẫn vận động linh hoạt tự nhiên là đại công đã cáo thành. Nhưng vẫn phải khổ luyện, không nên ngừng tập.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thạch tảng công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện bộ tay.
- (2) Khối đá có quai là một loại dụng cụ võ thuật làm bằng đá, giống như cái khoá thời xưa, nên gọi là thạch toả (tỏa là cái khoá). Tương truyền, từ xưa tần nhân đã biết dùng đá chế thành vũ khí để đối phó với các loài dã thú, về sau các võ tướng binh sỹ thường dùng khối đá có quai để rèn luyện thể lực và tập luyện võ công. Vùng sông nước Giang

Nam có không ít thuỷ ân dân sinh sống trên sông, một khi gặp đao tặc, họ dùng mái chèo làm vũ khí đối địch, sau đó cảm thấy mái chèo không thuận tay, dần dần cải biến thành “mộc tǎa” (cái khóa bằng gỗ). Thạch tǎa là được cải biến từ thiết tǎa mộc tǎa mà thành, lưu truyền qua nhiều đời, được Thiếu Lâm tự tiếp thu, sáng tạo ra “Thạch tǎa công”, là cách tập luyện bằng khối đá có quai để tăng chúng rèn luyện công phu.

- (3) Thạch tǎa công có tác dụng rất quan trọng trong môn cầm nã của võ Thiếu Lâm. Nó có thể làm tăng kình lực nắm, chộp, ném, nâng của hai bàn tay, cổ tay và cánh tay, và có thể rèn luyện sức mạnh cho cắp chỏ và các ngón tay. Nhờ đó mà các đòn tấn công hay phòng thủ tăng hiệu quả gấp bội, một khi đối phương bị nắm chộp thì khó mà thoát được; hoặc bị chỏ đánh trúng ắt phải bại tẩu ngay. Nếu có thể vận dụng khối đá có quai nặng khoảng 150 cân trở lên một cách tự nhiên thì người luyện trở thành vô địch thủ.
- (4) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “công phu này chuyên luyện sức hoạt động của hai cánh tay, công hiệu của nó không kém công phu Thiết Chu đại.”

16. THIẾT CHU ĐẠI

Phép luyện công:

Thiết chu đại là một bao bối may nhiều lớp và khâu kín miếng bao, bên trong có cát. Nhẹ là 10 cân, nặng khoảng là 120 cân, to nhỏ khác nhau. Quá trình luyện tập như sau:

1. Người mới luyện thường tập với bao cát nhỏ nặng không quá 10 cân. (hình 107)
2. Sau đó tăng dần trọng lượng lên khoảng 20 cân. (hình 108)
3. Dần dần tăng trọng lượng bao lên đến 35 cân. (hình 109)
4. Trải qua một thời gian khő luyện, tăng dần trọng lượng bao lên khoảng 55 cân. (hình 110)
5. Người tập hàng ngày tung bao cát lên rã chộp bắt, dần dần lượng cát có thể tăng tối 80 cân. (hình 111)
6. Qua nhiều năm luyện tập, khő công tu luyện, cuối cùng có thể sử dụng bao cát có trọng lượng tăng lên đến 120 cân, mà vẫn chộp, ném, di chuyển trước sau phải trái, lên xuống một cách tự nhiên là đại công đã cáo thành. Khi đạt tối 120 cân vẫn phải tiếp tục tập luyện không được gián đoạn. (hình 112)



H. 107



H. 108



H. 109



H.110

H.111

H.112

7. Hai người đứng đối diện nhau, ném bao cát cho đối phương bắt, hai tay thay đổi nhau. Hoặc hai người đứng nghiêng đối nhau, cách khoảng 2 - 3 trượng, trước tiên nắm lấy giữa bao nhât lên trước vai phải, sau đó ném ra phía đối phương. Khi thấy bao cát bay đến, người kia nghiêng người tránh để bao cát bay qua vai rồi mới đưa tay ra phía sau chộp lấy; khi chộp phải chộp giữa bao để luyện chỉ lực. Khi mới tập rất khó chộp, nhưng lâu dần sẽ quen, đưa tay là chộp dính, khi chộp được không được trù trừ mà phải tức tốc ném trả cho người kia; người kia cũng chiếu theo cách tập như vừa thuật, chộp và ném trả lại, chừng 10 lần thì đối tay và đổi hướng ném. Cách tập hai người này cần phải chọn người có thể lực tương đương nhau, cao thấp ngang nhau, nếu sức lực chênh lệch quá nhiều có khi sẽ làm cho người yếu bị tổn thương. Lúc mới tập không nên ham nặng, mà phải bắt đầu từ nhẹ tới nặng, lượng thời gian tập từ ít đến nhiều, từ từ tăng lên, mất khoảng 8-10 năm thì đạt công cáo thành. (hình 113)

8. Cách tập một người buông và chộp một bên: Dùng một tay nắm ngược bao cát nhât lên, rồi buông tay ra để bao rơi xuống, khi chưa kịp rơi xuống đất thì cũng tay ấy chộp vào giữa bao lại, không cho rơi xuống đất. (hình 114)

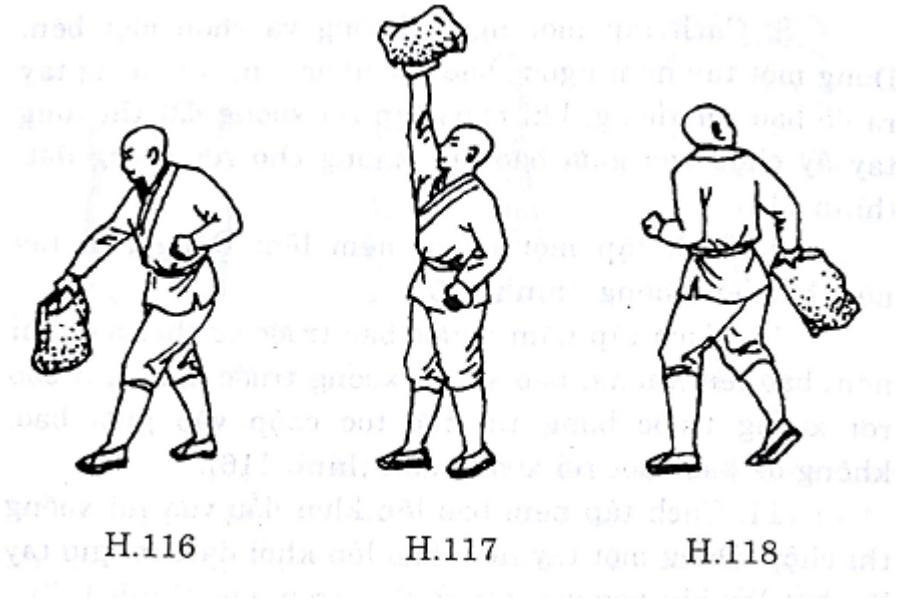
9. Cách tập một người ném lên: Dùng một tay ném bao lên không. (hình 115)
10. Cách tập nắm ngược bao trước cơ thể: Sau khi ném bao lên không, bao sẽ rơi xuống trước mặt, khi bao rơi xuống trước bụng thì tức tốc chộp vào giữa bao, không để bao vuột rơi xuống đất. (hình 116)
11. Cách tập ném bao lên khỏi đài vừa rơi xuống thì chộp: Dùng một tay ném bao lên khỏi đài, rẽ giờ tay lên bắt lấy khi bao vẫn còn ở phía trên đài. (hình 117)
12. Cách tập chộp phía sau: Ném bao lên không, để bao rơi ra phía sau cơ thể, khi bao rơi xuống đến phía sau eo thì đưa tay ra bắt lấy, không để bao rơi xuống đất. (hình 118)



H.113

H.114

H.115



H.116 H.117 H.118

Cách tập một người chộp ném trước sau, phải trái, mất thời gian khoảng 10 năm thì đại công cáo thành, chộp đâu trúng đó.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiết chu đại là môn ngạnh công ngoại tráng, nội ngoại công phu trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện bàn tay, cánh tay và các ngón tay.
- (2) Luyện “Thiết chu đại” có tác dụng rất quan trọng đối với kỹ thuật cầm nã trong võ Thiếu Lâm. Bài tập ngoại trừ việc làm tăng mạnh sức nắm bắt, độ cứng của cánh tay, nó còn có một số mặt lợi như sau:
 - Tung, ném dễ dàng, có thể tập mọi lúc, mọi nơi.
 - Chi phí thấp, có thể tự chế được.
 - Không chiếm nhiều diện tích.
 - Không cần phải treo, không bị hạn chế bởi điều kiện phòng tập, chỗ nào cũng luyện được.
 - Có thể luyện hai người, mà cũng có thể luyện cùng lúc nhiều người, hoặc thậm chí chỉ một người.
 - Không làm tổn hại đến cơ thể, an toàn hơn là tập môn Thạch toả công (vì bao cát mềm). Trước khi luyện phải kiểm tra các móng tay, không được để dài để phòng bị gãy chảy máu.
- (3) Trong chiến đấu thực tế có thể bắt giữ địch nhân. Địch xông đến từ phía trước, sau, trái, phải ta đều có thể tùy tâm ứng thủ, địch khó mà thoát thân, đây là công phu quan trọng không thể thiếu được trong việc tập luyện võ Thiếu Lâm.
- (4) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này chủ yếu luyện kình chộp, cần thiết có hai người song luyện. Công phu khi luyện đến mức thuần thục thì có thể

ném đối thủ ra ngoài một trượng." Khi tập luyện phải chú ý các điều như sau:

- Khi ném bao lên, phải dùng kình lực bầu chộp mà ném bao, làm cho bao bay đi song song phía ngoài vai. Cốm không được ném như ném đisko loạn xạ.
- Khi chộp lấy bao, trước tiên để cho bao rơi qua ngực rồi mới thừa thế chộp từ phía sau lực rơi của bao. Không nên vội lên chộp bởi vì như vậy sẽ dễ làm cổ tay và các ngón tay bị thương.
- Khi luyện bất luận là đứng bằng bộ pháp gì, hai chân vẫn phải đạp thực, toàn thân phải dựng lực. Nếu không khi ném bao, thân sẽ chao đảo không ổn định, kình phát ra nhất định sẽ giảm đi, làm cho bộ pháp không vững tất nhiên thân người phải theo sự chuyển động của bao, như thế không những không thấy công hiệu mà còn làm tổn thương cơ thể. Vì vậy người luyện Thiết Chu Đại phải hết sức cẩn thận.
- Các loại bao cát nặng, nhẹ, khoảng cách ném xa, gần khác nhau, bất kể là đơn luyện hay đa luyện đều phải tự mình lựa chọn. Nếu như không có người tập cùng thì tự mình tập. khắc khổ tập theo phương pháp trên đương nhiên cũng sẽ thành tựu, không cần cầu chép một cách cứng nhắc theo khuôn phép xưa.
- Người luyện công không được có tâm trạng nóng vội, cũng không nên quá mong cầu thành mà luyện tập mệt nhọc quá độ. Luyện tập phải có tinh thần hứng khởi, mà không cần phải quá sức, nếu không, khó có thể thành công. Khi luyện tập phải bình tâm tĩnh khí, khi ném toàn thân trên dưới phải phối hợp nhịp nhàng, không được có chỗ lơi lỏng, như thế mới có thể nhanh chóng tiến bộ, sau khi thành tựu sẽ đứng ở vị trí bất bại.

17. THIỀN CÂN ÁP

Phép luyện công:

1. Người có cơ thể to lớn, sức lực dồi dào rất thích hợp luyện tập công phu này. Người có thân hình thấp nhỏ tuy vẫn tập được, nhưng khó đạt tới mức thượng thừa. Lúc đầu, có thể tập tay không, hai chân đứng thành mã bộ, giơ hai tay lên trên đầu như đang nâng vật nặng, để luyện huyễn không kình (giống tư thế “Thác thiên đê địa lý tam tiêu” trong Tứ đoạn công). (hình 119)
2. Sau 3 tháng luyện bằng tay không thì đổi qua dùng tấm đá dẹp. Người mới luyện không nên dùng tấm đá quá nặng, thường chỉ nên khoảng 30 cân. Sau khi luyện được ba tháng thì thay tấm đá nặng hơn. (hình 120)
3. Tiếp tục tập theo cách trên. Trọng lượng tấm đá có thể tăng lên tới 60 cân, kình lực và sức chịu đựng sẽ theo đó mà tăng dần lên. vẫn phải tiếp tục khổ luyện cho sức lực tăng lên mỗi ngày. (hình 121)



H. 119



H. 120



H. 121

4. Khổ luyện thời gian từ nửa năm đến 1 năm thì tấm đá có thể lên tới 120 cân. Đến khi nâng lên thấy dễ dàng, vẫn phải tiếp tục tập luyện,

không được gián đoạn. Khi nâng lên rồi thì dừng lại một lát để tăng sức chịu đựng. (hình 122)

5. Tiếp tục tăng thêm trọng lượng, khi đã lên đến 200 cân mà vẫn giữ được một thời gian, hơi thở tự nhiên thoải mái thì chuyển sang luyện tập áp thạch. (hình 123)
6. Thiết kế áp thạch: chôn hai trụ gỗ lớn chắc đối nhau. Đầu trên đục rãnh để áp thạch có thể đút vào vừa mỗi khối nặng từ 200 đến 300 cân, thậm chí lên đến 1.000 cân. Dùng dây xích xuyên qua hai lỗ trên thân áp thạch rồi treo lên thanh xà ngang phía trên của hai trụ gỗ, thân áp thạch cách mặt đất độ 4 thước tàu (khoảng 1,7 mét). Người tập rùn người xuống, giơ hai tay lên nâng áp thạch với trọng lượng trên 200 cân. (hình 124)
7. Sau khi luyện tập gian khổ năm, trọng lượng áp thạch dần dần tăng lên khoảng 500 cân. Khi đó đã có sức mạnh kinh người, có thể đánh lui cả trăm địch thủ. (hình 125)

8.

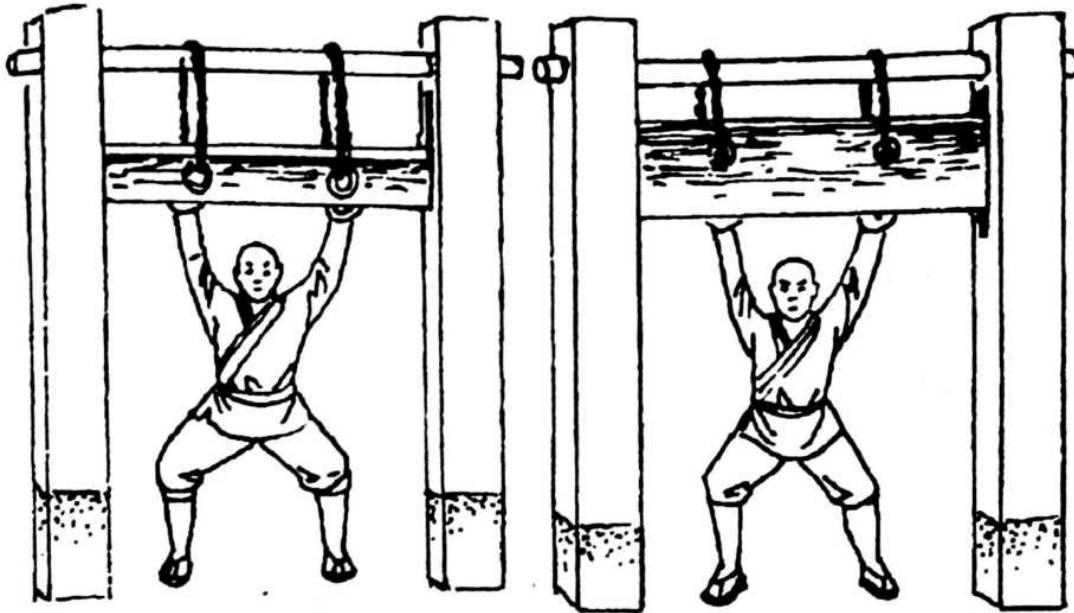


H. 122



H. 123

Vẫn phải kiên trì tập luyện thì sức mạnh mới ngày càng được củng cố.



H. 124

H. 125

Hiệu quả luyện tập không thể dựa vào thời gian tập để tính mà phải xem sức mạnh của người tập mà định. Sau khi luyện thành công phu này, hai cánh tay không những có sức mạnh làm mọi người khiếp sợ mà toàn thân chỗ nào cũng thấy hùng hậu, cơ nhục hết sức rắn chắc, kình lực hai chân vững vàng. Xưa các cao thủ phương bắc luyện công phu này rất nhiều, vì người phương bắc thường cao to khỏe mạnh, tính cách hào sảng, rất thích hợp với công phu này. Còn người phương nam thì thích những công phu nhanh nhẹn mẫn tiệp hơn, cho nên ít người tập công phu này hơn.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiên cân áp là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương. Đây là công phu trọng yếu để luyện hai cánh tay, hai chân và các bộ vị khác.
- (2) Thiên cân áp và môn cử tạ không giống nhau. Nó là một phương pháp luyện công truyền thống, thông thường người ta tập nó như một công phu cơ bản có độ khó cực lớn, để giúp thân thể cường lực tráng, làm cho nền tảng võ thuật thêm mạnh. Công phu này càng khác với Thạch tỏa công. Tuy cũng đều là công phu truyền thống của võ Thiếu Lâm, nhưng điểm quan trọng trong phép luyện Thạch tỏa công là luyện sức nâng của cánh tay, còn Thiên cân áp lại nhấn mạnh tới sức

mạnh toàn thân. Trải qua quá trình luyện tập lâu dài, công lực toàn thân sẽ phát triển, từ chi và eo lưng sẽ hết sức thâm hậu.

- (3) Công phu này có tác dụng rất quan trọng trong chiến đấu thực tế. Thiếu Lâm quyển phổ cho rằng: “*Một thân súc đẩy ngàn cân là luyện thành Kim cang La Hán chưởng. Nếu như thân đã luyện thành cứng rắn như sắt thì địch không thể tới gần được. Cho dù chung quanh toàn là địch, chỉ cần thân ta lay động thôi thì địch cũng khó lại gần. Động tới chỗ nào thì chỗ đó tổn hại nặng mà ta cũng không biết là do công lực của ta thâm hậu.*” Đây là nói khi cùng người giao thủ, chỉ cần hai cánh tay đưa lên đẩy một cái, với sức mạnh ngàn cân như vậy thì địch phải văng xa ngoài một trượng, cho dù địch đông đến thế nào, chỉ với song chưởng thế như chẻ tre này sẽ như vào chỗ không người, đối phương không có cách nào chống đỡ.
- (4) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Nhìn bề ngoài thì công phu này dường như luyện hai cánh tay, kỳ thực là gia cố kinh lực toàn thân, không chỗ nào là không đến không có công phu nào được như vậy. Sau khi công phu thành tựu vẫn phải kiên trì tập luyện, nếu không công lực sẽ suy giảm.”

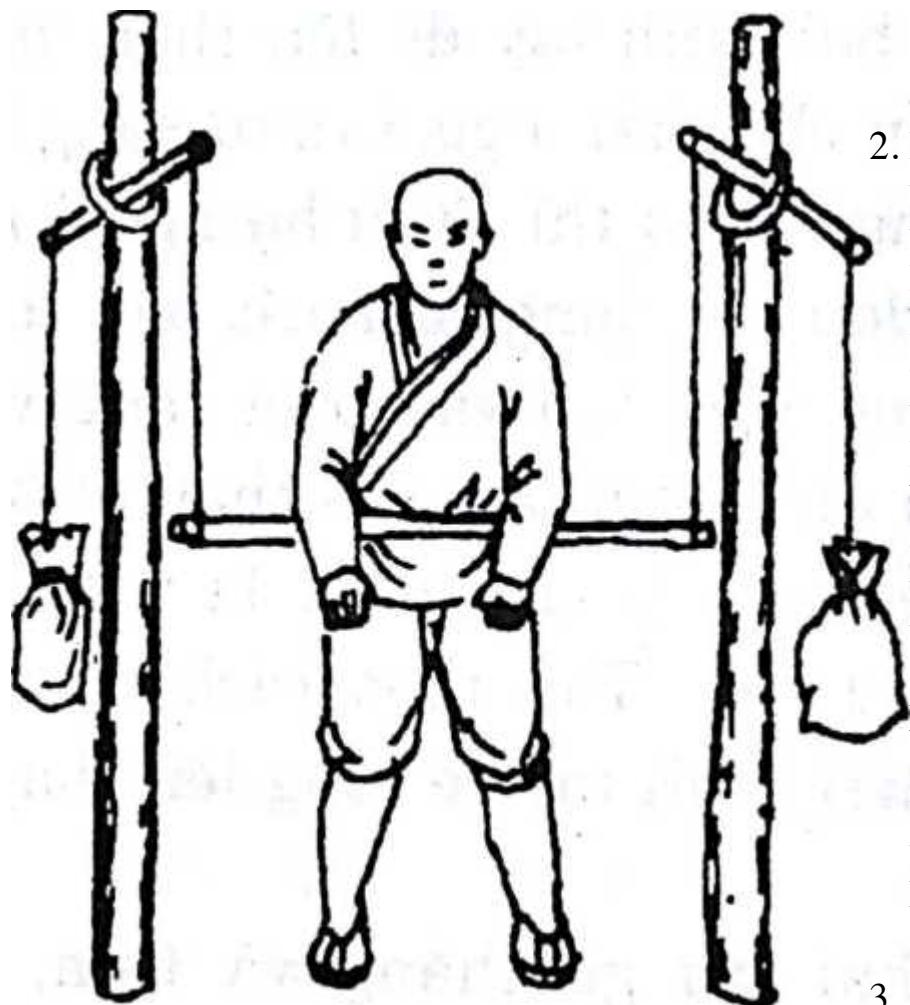
18. TIÊN KÌNH PHÁP

Phép luyện công:

Tiên kình pháp chủ yếu luyện sức đè của cả hai cánh tay. Công phu này có chút tương đồng với Thiết tí công và Phân thuỷ công, nhưng về mặt phát kình thì lại thiên về lực đè. Khi mới luyện có thể tập bằng phương pháp xà đơn: hai cánh tay đè lên thân xà đơn, dùng sức đè xuống khiến cho thân người từ từ nâng lên cho đến khi thân xà đơn ngang eo thì từ từ hạ người xuống. Nếu như không có xà đơn thì dùng một cái bàn tương đối cao để thay thế. Hàng ngày tập vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần 1 giờ. Nếu như cánh tay cảm thấy nhức mỏi thì có thể dùng thuốc đắp xoa bóp. Tốt nhất là trước và sau khi tập thì xoa thuốc 1 lần. Tập theo cách đó trong vòng một năm, sức của hai cánh tay sẽ tăng lên thấy rõ, sau đó tập với giá gỗ.

Dùng hai trụ gỗ thẳng và tròn, chôn một đầu xuống đất, cách nhau chừng 4 thước tàu (khoảng 1,7 mét). Dùng hai thanh gỗ tròn dài khoảng ba tấc, một đầu có dây buộc nối với thanh xà ngang, còn 1 đầu treo 1 bao cát trọng lượng hai bao cát phải bằng nhau. Khi luyện tập, người luyện công dùng hai tay đè thanh xà xuống để kéo hai bao cát lên. Mới đầu tập chỉ nâng hai bao khoảng 150 cân. Sau thời gian vài năm, cứ hàng tháng lại tăng dần lên cho đến khi đè xuống kéo lên được khoảng 1.000 cân thì công phu đã cáo thành, trước sau mất khoảng 5 - 6 năm. Sau khi thành công, nếu có địch cản trở thì rất ít người không bị gãy xương. Dùng để chế ngự địch, côn bống cũng không tổn hại được hai cánh tay. Sức mạnh của hai cánh tay ngoài lúc này giống như một cây roi sắt (thiết tiên), cho nên gọi là “tiên kình”. Bình thường nhất cử nhất động phải cẩn thận lưu ý, kéo tổn hại người. Trình tự luyện tập công phu này như sau:

1. Ban đầu, hai cánh tay đè nâng khoảng 150 cân, kéo hai bao cát lên khỏi mặt đất, hơi dừng lại một lát. (hình 126)

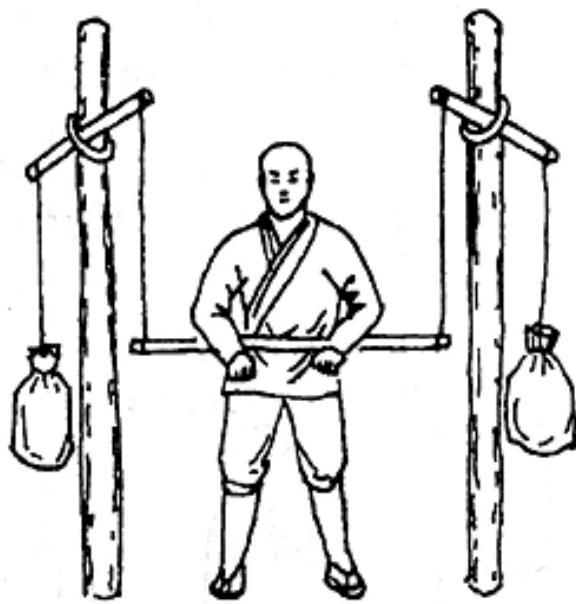


H. 126

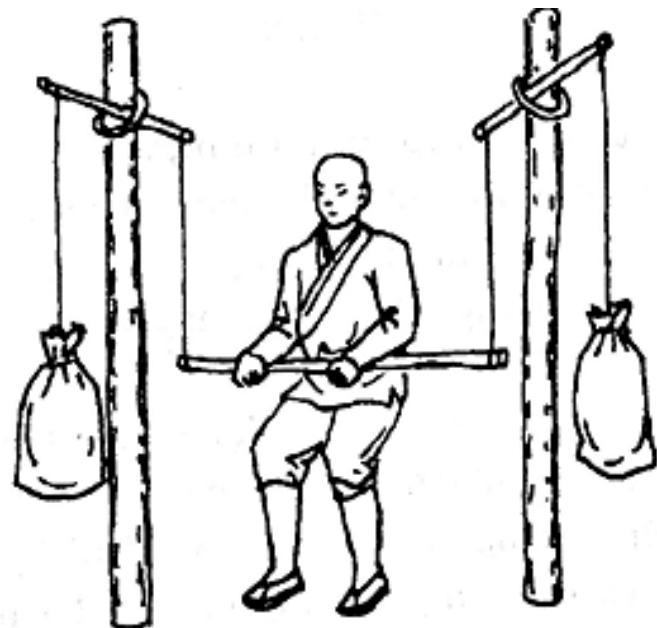
2. Hai cánh tay kiên trì tập luyện, sức lực ngày càng tăng, trọng lượng hai bao cát cũng tăng theo ngày tháng, lên đến khoảng 300 cân và vẫn có thể đè một hầm lâu. (hình 127)

3. Qua nhiều năm tập luyện, sức

mạnh tăng dần, trọng lượng bao cát tiếp tục tăng lên. Luyện cho đến khi hai tay dùng lực đè được khoảng 500 cân và vẫn có thể đè một hầm lâu là đại công cáo thành. Sau đó, vẫn phải tiếp tục khổ luyện, không được gián đoạn. (hình 128)



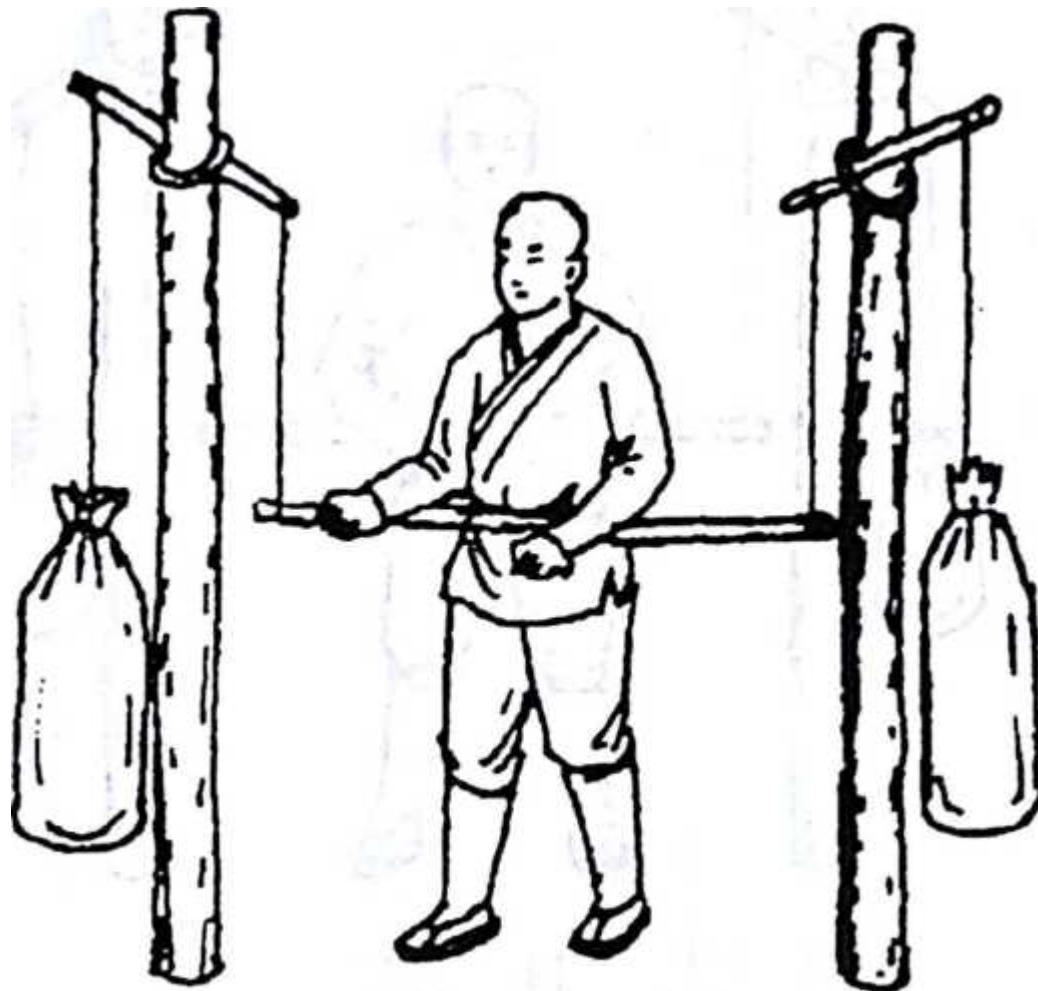
H. 127



H. 128

4. Phải tốn nhiều thời gian khổ luyện thì công phu mới thâm hậu, sức mạnh ngày càng tăng lên. Sau mươi năm luyện công có thể đè được

bao cát 1.000 cân. Lúc này, tuy đại công cáo thành nhưng vẫn phải kiên trì tập luyện không được ngừng, nếu ngừng tập thì sẽ thoái bộ. Phải nên cẩn thận, vì hai cánh tay có sức đè 1.000 cân thì rất dễ sơ ý tổn hại người. (hình 129)



H. 129

Giải thích phép luyện công:

- (1) Tiên kình pháp là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiêu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương. Công phu này chủ yếu luyện sức hai cánh tay.
- (2) Công phu này có tác dụng quan trọng khi giao đấu. Nếu như đối phương tấn công ta, ta dùng hai tay chặn lại, đối phương sẽ bị đẩy ra

xa. Khi bị đối phương bao vây, ta có thể dùng hai tay đẩy té đối phương. Khi dùng tay giao đấu, hai tay hợp kình đè xuống khiến đối phương ngã bật xuống đất mà thất thủ.

- (3) Thiếu Lâm quyền phổi cho rằng: “*Tiên kình pháp là chuyên luyện sức đè cho hai cánh tay, nó hơi giống thiết tí công, phân thủy công, có điều khi phát kình thì thiên về lực đè, không dùng lực vật và gạt ra. Sau khi luyện thành, gặp địch sẽ không hoảng loạn, nhưng phải kiên trì tập luyện, không được gián đoạn .*

Phụ lục: Thiếu Lâm tẩy tý thang dược phương

Kinh giới 6gr

Phòng phong 6gr

Thấu cốt thảo 15gr

Long cốt 3gr

Độc hoạt 6gr

Cát cánh 6gr

Kỳ ngải 6gr

Xuyên tiêu 6gr

Xích thược 16gr

Nhất chi hao 15gr

Nhũ hương 6gr

Một dược 6gr

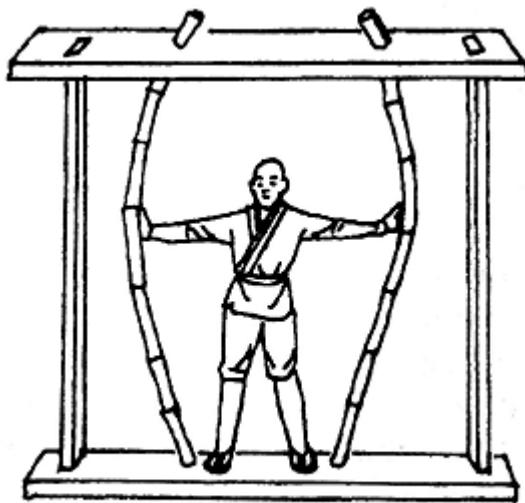
Lấy 12 vị thuốc trên tán thành bột mịn, dùng nước nấu thành thang thuốc ngâm tắm có thể tiêu độc giảm sưng, hoạt huyết, làm tan úr, giảm đau. Mỗi ngày sau khi luyện công ngâm tắm hai cánh tay, một tê thuốc có thể nấu nước dùng 15 ngày, nếu nước ít có thể thêm nước mới vào nấu sôi, không cần bỏ bả thuốc, lặp sau lại hâm ấm để ngâm tắm cánh tay, sau nửa tháng thì mới bỏ để thay thuốc mới.

Công hiệu: Tăng thêm khí lực, làm mạnh bên trong, phòng bị tổn thương, chóng thành tựu công phu.

19. PHÂN THỦY CÔNG

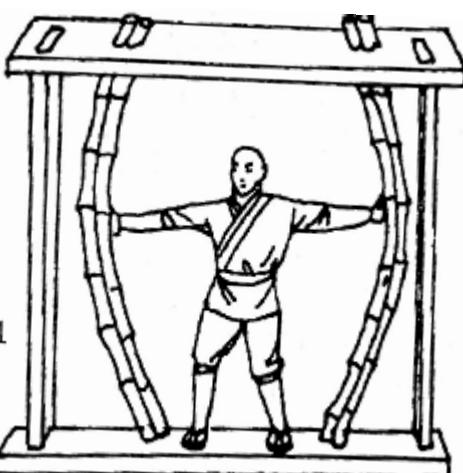
Phép luyện công:

1. Khi mới luyện, chọn một chỗ, dùng hai cây tre thô, hai đầu cây tre được cố định vào giá gỗ. Người tập đứng giữa hai cây tre, dùng sức đẩy ra hai bên. Hàng ngày phải luyện tập, tựa như động tác vạch màn cửa ra. (hình 130)

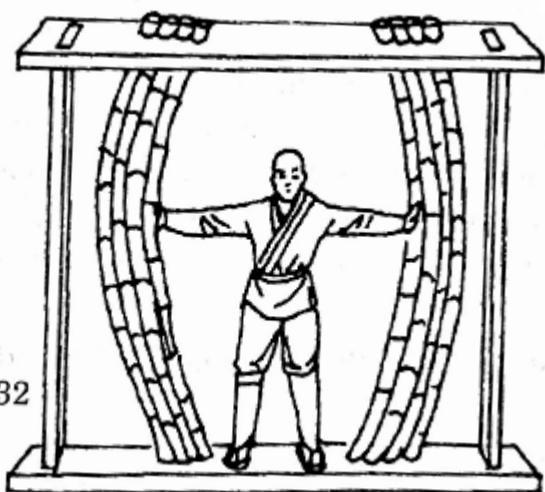


H. 130

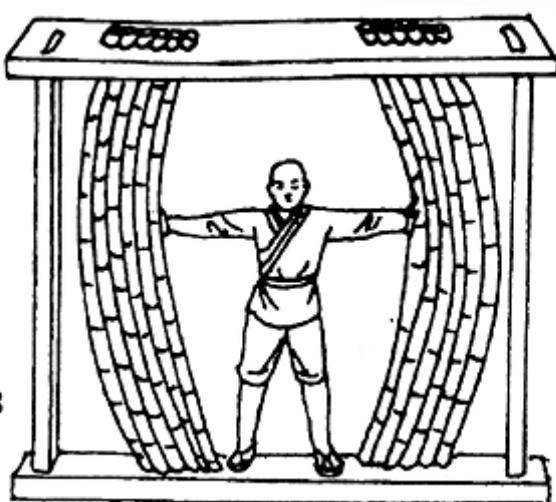
2. Luyện tập không ngừng, tăng dần sức lực bằng cách tăng thêm 1 cây tre ở mỗi bên. Trải qua một thời gian khổ luyện, đến lúc hai tay đẩy được bốn cây tre là công phu đã tiến thêm một bước. (hình 131)
3. Vẫn kiên trì tập luyện, sức mạnh ngày càng tăng Mỗi bên lại có thể thêm 2 cây tre nữa, lúc này hai tay sẽ phải đẩy 8 cây tre. Tập đàu mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và tối. (hình 132)
4. Qua vài năm rèn luyện gian khổ, cho đến khi đẩy được 12 cây tre mà vẫn nhẹ tựa như vạch màn cánh cửa. (hình 133)



H. 131



H. 132



H. 133

Sau đó, vẫn không ngừng tập luyện. Cần phải kiên trì, nhẫn nại, từ mươi mấy cây tre tăng lên vài chục cây. Nếu như vẫn đầy được một cách tự nhiên thì đại công đã thành được một nửa. Cứ mỗi lần tăng thêm 1 cây tre thì sức mạnh có thể tăng lên khoảng 80 cân, lấy con số 30 cây mà tính thì hai cánh tay đã có sức ngàn cân. Về sau có thể dùng cát mịn đắp lên thành đụn, dùng hai cánh tay chọt vào rồi dùng lực vạch ra hai bên, kiên trì khổ luyện cho đến khi hai cánh tay vận động trong đụn cát một cách tự do, mà cát mịn cũng không bay lên là đại công cáo thành, phải mất khoảng 8 năm tập luyện liên tục. Sau khi công phu thành tựu hàng ngày vẫn tập luyện, gián đoạn thì sẽ thoái bộ.

Phụ lục: Luyện công tẩy tý bí phuơng

Phòng phong 6gr

Kinh giới 6gr

Ty qua lạc 6gr

Thấu cốt thảo 6gr

Độc hoạt 6gr

Cát cánh 6gr

Xuyên tiêu 6gr

Kỳ ngải 6gr

Nhũ hương 6gr

Một dược 6gr

Hổ cốt 3gr

Xích thược 15gr

Kê huyết đằng 15gr

Nhất chi hao 15gr

Lấy 14 vị thuốc trên làm 1 tessay, dùng nấu thành thang thuốc ngâm tắm hai cánh tay. Sau khi ngâm tắm không cần bỏ thuốc, lần sau hâm ấm lại ngâm tắm tiếp, sau khi ngâm tắm phải tránh gió mát. Sau 20 ngày thì bỏ bã thuốc thay thuốc mới.

Công hiệu: Tăng thêm khí lực, làm mạnh bên trong, phòng bị tổn thương, chóng thành tựu công phu.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Phân thuỷ công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện hai cánh tay.
- (2) Phân thuỷ công có tác dụng quan trọng đối với phương diện đối địch trong môn võ Thiếu Lâm. Các nhà quyển thuật thường nói: “Thế như chẻ tre” chính là vậy. Sau khi thành công có thể phá tan quân địch để tiến lên không chút trở ngại. Khi đối địch, một tay hất đối phương, đối phương sẽ bắn xa vài trượng. Hai tay đẩy sang, đối phương phải khiếp sợ mà lui. Nếu như hai tay tóm lấy đối phương thì sẽ làm cho đối phương thịt nát xương tan. Vì vậy, lúc bình thường phải cẩn thận chú ý tránh lỡ tay đả thương người.

104

- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Lực của công phu này hoàn toàn tập trung vào hai cánh tay, đồng thời trợ giúp thao tác của hai chưởng, có hiệu quả cương nhu tương tế, người luyện phải lưu ý mà dung hợp.*”

20. NGỌC ĐÓI CÔNG

Phép luyện công:

1. Khi mới luyện công phu này, có thể chọn một thân cây vừa với một người ôm. Đứng thẳng bên thân cây, hai chân chùng xuống, dùng hai cánh tay ôm chặt lấy thân cây, 10 đầu ngón tay đan chặt lấy nhau, dùng sức ôm chặt, làm thành tư thế như muốn nhổ cây lên. Mỗi ngày tập nhiều lần, mỗi lần tập phải dùng hết sức. Tập như thế trong vòng 2 năm, sức lực của hai cánh tay, eo, đùi sẽ tăng lên. Khi ôm, có thể lắc thân cây rung như muốn đổ làm cho lá rụng, như thế là thành tựu bước đài. (hình 134)
2. Sau đó chuyển sang ôm 1 cái trống đá, muốn nhấc lên được phải luyện tập rất lâu sau đó, giai đoạn đài rất dễ bị vuột, khổ luyện một thời gian lực xiết mới mạnh thêm, cần ít nhất là 3 năm. (hình 135)
3. Hai tay ôm một cái trống đá nặng khoảng 100 cân, liên tục tập luyện, sức lực sẽ tăng tiến dần. Đến khi ôm cái trống đá một cách nhẹ nhàng thì đổi cái khác nặng hơn. (hình 136)
4. Hai tay ôm trống đá nặng khoảng 250 cân, nhấc lên ngang ngực để tăng thêm sức mạnh. (hình 137)



H. 134



H. 135



H. 136



H. 137



H. 138



H. 139



H. 140

5. Hai tay ôm nharc trống đá nặng chừng 380 cân mà vẫn hít thở bình thường. (hình 138)
6. Hai tay ôm nharc trống đá nặng khoảng 600 cân, tiếp tục luyện tập theo cách trên. (hình 139)
7. Khi hai tay có thể ôm nharc được trống đá nặng 1.000 cân mà vẫn tự nhiên, đi lại linh hoạt thì đại công đã cáo thành. (hình 140)

Giải thích phép luyện công:

- (1) Ngọc đói công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kinh lộ thuộc dương cương kiêm khí âm nhu. Đây là công phu chuyên luyện bộ tay.
- (2) Ngọc đói công có vai trò quan trọng trong kỹ thuật chiến đấu Thiếu Lâm tự. Nếu như đối phương xông tới hai tay ta có thể ôm 2, 3 tạ để chúng đập vào nhau. Còn nếu ta ôm lấy đối phương sẽ làm cho đối phương không còn cử động được. Đây là công phu không thể thiếu được trong võ Thiếu Lâm, các tăng chúng đều nghiên cứu tập luyện. Như thời Tùy Văn đế có một tăng nhân gọi là Đại Khuê, ngày ngày ôm một cái trống đồng, lâu ngày luyện thành, ông có thể ôm ngàn cân chạy mà không thấy mệt.
- (3) Công phu này chủ yếu dùng lực của hai cánh tay, cách luyện tập rất đơn giản. Tương truyền, đời Nguyên có đứa trẻ mù học võ, được sư tăng Thiếu Lâm tự truyền dạy cho công phu này. Sau đó, cậu bé đã trở thành cao thủ vô địch, tạo giai thoại truyền miệng nha đầu đời, chứng minh công phu này có hiệu lực kinh người.

21. ƯNG DỤC CÔNG

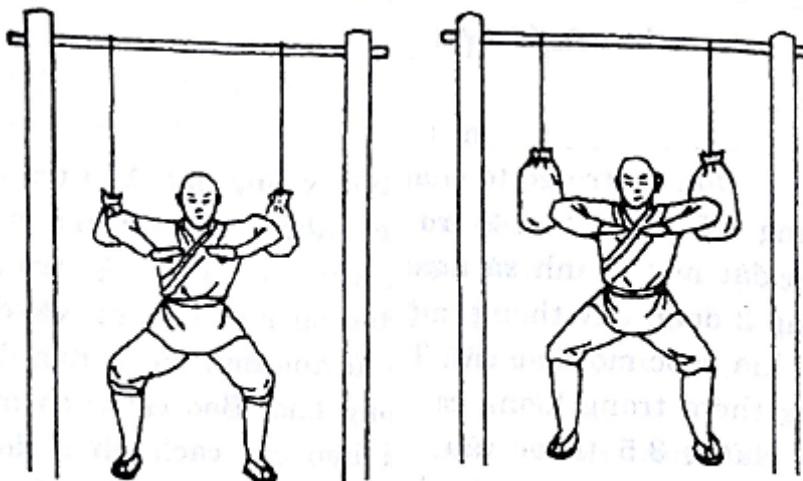
Phép luyện công:

Dùng 2 trụ gỗ to chắc chắn xuyên đất. Mỗi trụ cao chừng 8,5 thước tàu, 2 trụ cách nhau 6 thước tàu, phía trên đặt một thanh xà ngang, 2 đàu cõi định vào trụ gỗ. Dùng 2 đoạn dây thừng, một đàu buộc vào thanh xà, còn đàu kia buộc một bao cát. Tập từ nhẹ đến nặng, dần dần tăng thêm trọng lượng cát trong bao. Bao cát cách mặt đất chừng 3,5 thước tàu. Hai bao cát cách nhau độ 2 thước tàu. Độ dài và cự ly của dây thừng căn cứ vào chiều cao của người tập mà định. Chiều cao của bao cát thấp hơn vai người tập một chút trong thế đứng mã bộ; cách ngoài vai khoảng gần một cánh tay trong của người tập.

Trình tự tập luyện như sau:

1. Trọng lượng hai bao cát khoảng 20 cân, luyện trong thời gian một năm. Dùng hai chỏ đánh thúc 2 bao cát lên. Luyện như thế cho đến khi sức không còn chịu nổi thì nghỉ một lát. Sau đó lại luyện tiếp. Mỗi ngày tập 2 lần vào buổi sáng và buổi tối. Lúc đầu mỗi lần tập đánh thúc khoảng 30 lần, sau đó tăng dần lên 100, 300, 500 lần. (hình 141)

2.

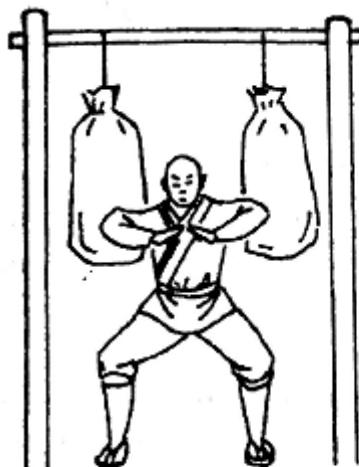


H. 141

H. 142

Sau một năm luyện công, mỗi tháng tăng thêm 2 cân cát, 2 bao tăng 4 cân, cả năm tăng chừng 48 cân. Năm thứ 2, trọng lượng 2 bao tăng lên 68 cân, sức của 2 cánh tay tăng lên rất nhanh. (hình 142)

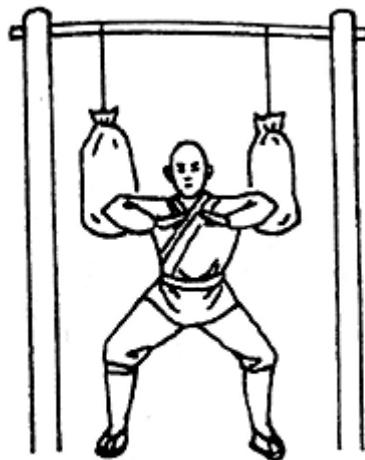
3. Đến năm thứ 3 vẫn tiếp tục tập luyện, mỗi ngày tăng thêm trọng lượng theo tiêu chuẩn trên. Đến cuối năm, hai bao nặng chừng 116 cân. Lúc mới luyện chỉ đánh bao cát văng ra xa được vài tấc. Lâu ngày sẽ văng xa hơn, kinh lực tăng lên rất nhanh. (hình 143)
4. Đến năm thứ 4, hàng ngày vẫn ra sức luyện tập, tăng lượng cát theo tháng, cần phải khắc khổ tập luyện để đến cuối năm, 2 bao nặng chừng 164 cân mà vẫn tập luyện được tự nhiên. (hình 144)
5. Đến năm thứ 5, càng phải tiếp tục khổ luyện, khí lực sẽ tăng lên hàng ngày. Hàng tháng tăng thêm lượng cát để đến cuối năm trọng lượng 2 bao đạt đến 212 cân, thúc chỏ bao cát văng xa một cách tự nhiên. (hình 145)
6. Đến năm thứ 6, tập luyện cho đến khi tăng trọng lượng 2 bao cát lên 260 cân mà 2 cánh tay vẫn thúc văng một cách thuận lợi. (hình 146)



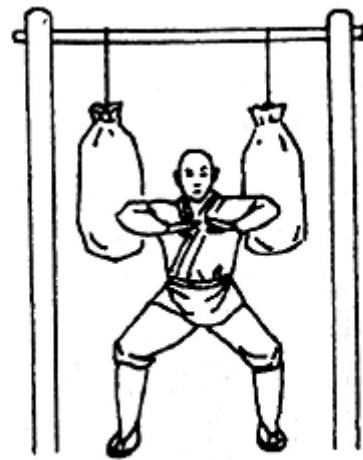
H. 145



H. 146



H. 143

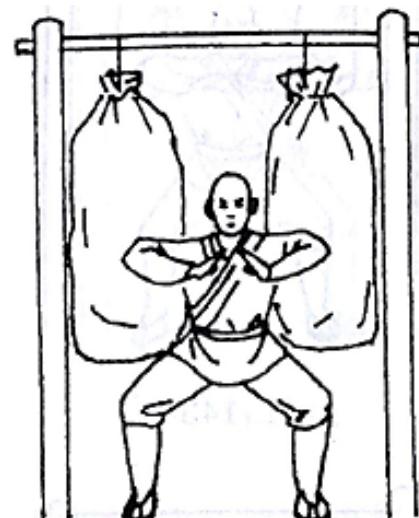


H. 144

7. Tiếp tục tập đến năm thứ 7, sức mạnh tăng lên từng ngày, trọng lượng hai bao cát tăng lên hàng tháng cho đến 308 cân. Tiếp tục tập luyện, sức mạnh tăng lên nhanh. (hình 147)
8. Đến năm thứ 8 thì trọng lượng 2 bao cát tăng lên 360 cân, vẫn dùng chỏ tập theo cách trên, thúc 2 bao cát ra xa. Lúc đó, công phu đã cao tuyệt. (hình 148)



H. 147



H. 148

Giải thích phép luyện công:

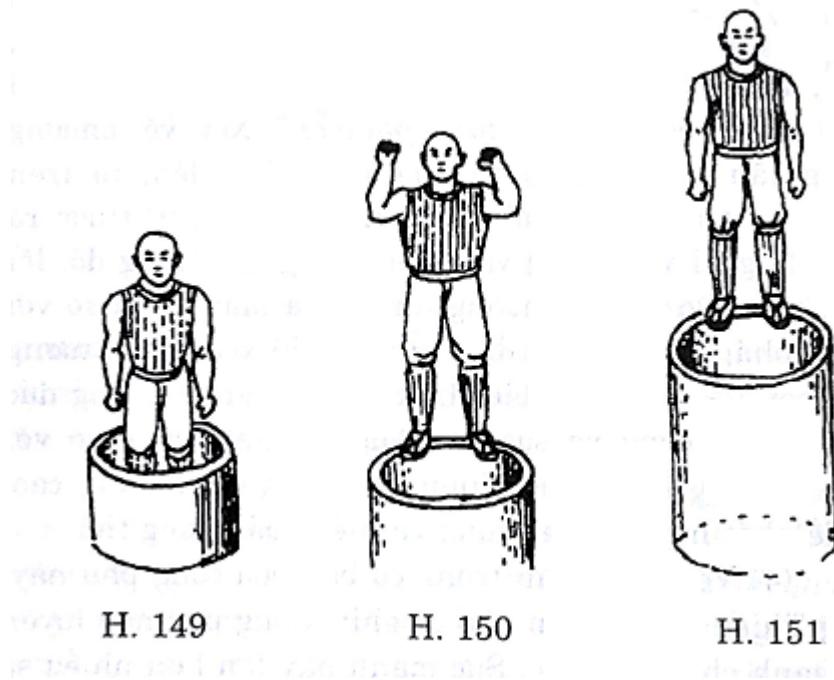
- (1) Ứng dụng công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện lực thúc và hất văng của cắp chỏ.
- (2) Thiếu Lâm quyển phô cho rằng: “*Vị trí của chỏ là ở giữa vai và cổ tay trên thì nhận được khí lực, dưới thì thành hiệu quả của ngọn. Trên dưới quan hệ mật thiết, nên địa vị của chỏ rất quan trọng.*” Dương nhiên, nếu luyện không đúng phép thì ý khí sẽ mất đi hòa, không thể vận dụng ra tay được. Nếu luyện đúng phép thì khi ứng dụng sẽ linh hoạt tự nhiên, vì thế bất kỳ một tư thế nào cũng đều phải lấy chỏ làm chuẩn. Khiến cho lực của eo lưng từ vai mà ra chỏ, rẽ từ chỏ mà ra tay, có thể vận dụng linh hoạt theo ý của tâm. Liên quan tới phương pháp dùng chỏ, các nhà quyền thuật thường nói: “*Chỏ là hàng phòng vệ thứ hai.*”, “Thiếu Lâm quyển phô” cũng viết: “*Xa thì dùng tay chân, gần thì dùng chỏ, chỏ không được rời đâu gối, tay không được rời chỏ. Chỏ không rời hông là để phòng vệ phủ tạng.*”
- (3) Trong quyển thuật Thiếu Lâm vẫn hay dùng chỏ làm vũ khí để tấn công hoặc phòng thủ. Bởi vì, chỏ ngắn hơn quyền và gần vai hơn, lực càng ngắn càng có thể vận dụng trực tiếp sức mạnh của vai. Xét về bộ vị tấn công, nơi chỏ có thể đánh vào thường là: ngực, lưng, bụng, hai sườn, đùi, tứ chi, nên mới có câu nói: “*Chỏ đánh được bốn hướng tám phương.*” Xét về phương hướng tấn công thì có thể đánh từ dưới lên, từ trên xuống, từ trái sang phải, từ phải sang trái, từ trước ra sau, từ ngoài vào trong và trong ra ngoài. Trong đó, lối đánh từ trước ra sau thường nhanh và mạnh hơn so với quyền pháp, về phương diện sinh lý thì xương chỏ tương đối nhọn và cứng, đặc biệt là khi đã luyện qua Ứng dụng công thì độ cứng và sức lực tăng lên rất nhiều so với bình thường, khả năng chiến đấu cũng được nâng cao, rất dễ phát huy sức tiến công và hiệu quả phòng thủ.
- (4) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển

phổ có ghi: “Công phu này luyện sức mạnh cho khớp chỏ. Sức mạnh này lớn hơn nhiều so với sức mạnh của quyền hay chưởng và chỉ dùng khi cận chiến. Sau khi luyện thành có thể đánh đổi phuơng vǎng ngoài vài trượng, nó có phàm hơn môn Điểm thạch công.

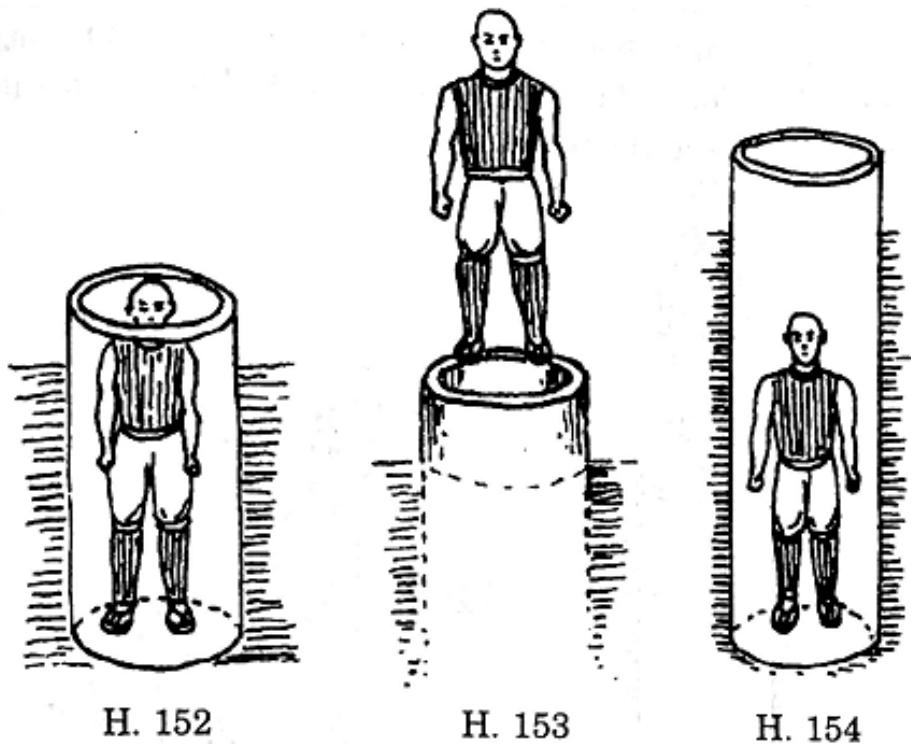
22. KHIÊU DƯỢC CÔNG

Phép luyện công:

1. Thân mặc áo cát, hai chân đeo túi cát bó sát, nhảy lên miệng giếng sâu khoảng 1 thước tàu (khoảng 4 tấc). (hình 149)
2. Tăng thêm trọng lượng cát mang trên người và hai chân, từ nhẹ đến nặng, nhảy lên miệng giếng, độ sâu tăng dần lên tối chừng 2,5 thước tàu. (hình 150)
3. Nhảy lên miệng giếng sâu chừng 4 thước tàu. (hình 151)



4. Nhảy xuống giếng có độ sâu khoảng 5 thước tàu, sau đó nhảy lên. (hình 152)
5. Nhảy xuống rã lại nhảy lên khỏi giếng có độ sâu khoảng 7 thước tàu. (hình 153)
6. Nhảy xuống giếng có độ sâu 9 thước tàu, sau đó, nhảy lên. (hình 154)



7. Trải qua 6 năm khổ luyện, mỗi ngày nhảy khoảng 200 lầ̄n, áo cát tăng dà̄n lên khoảng 20 cân, hai túi cát bó ở hai chân cũng tăng dà̄n lên 20 cân, toàn thân mang khoảng 40 cân cát, nhảy lên, nhảy xuống giếng có độ sâu 1,2 trượng. (hình 155)
8. Luyện tiếp 3 năm nữa, lượng cát mang trên người tăng dà̄n thêm 80 cân nữa. Vẫn tập theo cách trên. Nếu có thể nhảy lên nhảy xuống nhẹ nhàng tự nhiên thì trên lưng có thể cõng thêm một người nhảy lên nóc nhà, công phu lúc này đã thành tựu. (hình 156)

Miệng giếng tập không được rộng quá, lớn chỉ vừa chứa 2 người. Người luyện công đứng thẳng, nhảy lên tùy ý. Khi mới luyện nên chọn giếng nông và mang ít cát thôi. Về sau, cứ cách 10 ngày lại đào sâu thêm 1 tấc, lượng cát mang theo lại tăng thêm, càng ngày nhảy lên càng khó. Công phu này ít nhất phải tu luyện từ 8 - 10 năm mới có thể thành công.



H. 155



H. 156

Giải thích phép luyện công:

- (1) Khiêu dược công còn gọi là “siêu cự công”, là công phu nhuynh công nội tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, là một trong những công phu khinh công truyềnl thông mà các tăng nhân Thiếu Lâm thường tập, chuyên luyện sức nhảy cho đôi chân.
- (2) Công phu này có tác dụng quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm. Sau khi luyện thành công phu, có thể vượt qua được những chướng ngại cao, chẳng hạn như nhà cao, hang động sâu, v.v... có thể tùy ý nhảy qua. Khi đối địch, có thể nhanh chóng tiếp cận và khống chế địch ngay. Nếu gặp lúc bất lợi có thể nhảy lên thoát khỏi vòng vây của địch. Khiêu dược công là một công phu không thể thiếu được của các võ tăng Thiếu Lâm.
- (3) Điểm quan trọng khi luyện Khiêu dược công: công phu này là một công phu không thể thiếu đối với người tập võ. Lúc luyện không nên

gấp gáp mà phải tiến dần từng bước, kiên trì không mệt mỏi.

Phụ lục: Luyện công nội tráng phuơng

Tiêu quy tẩm rượu 120gr

Ngưu tất tẩm rượu 120gr

Ngư giao 120gr

Hổ cốt 120gr

Tô linh câu kỷ 120gr

Xuyên đoạn 120gr

Bổ cốt chỉ (sao nước muối) 120gr

Thông ty tử 120gr

Tật lê (sao) 30gr

Giai hoàng (sao) 240gr

Lấy các vị thuốc trên nghiền thành bột mịn rắc dùng mật ong luyện thành hoàn, mỗi lần uống 9gr, trước khi luyện công dùng hoàng tửu pha uống.

Công hiệu: cường tráng gân cốt, tăng lực bổ khí.

23. BÁ VƯƠNG TRỨU

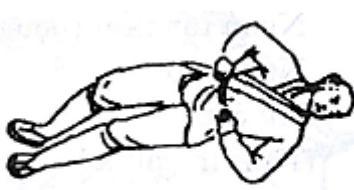
Phép luyện công:

1. Nằm ngửa trên mặt đất, hai chân duỗi thẳng, sau đó 2 chỏ dùng lực chống xuống đất để nâng thân mình lên khỏi mặt đất trong giây lát, sau đó hạ thân mình xuống để nghỉ, làm như thế 15 lần. Mỗi ngày tập 2 buổi sáng tối. Khi luyện phải hô hấp đều đặn tự nhiên, không được tán loạn. (hình 157)

2.



H. 157



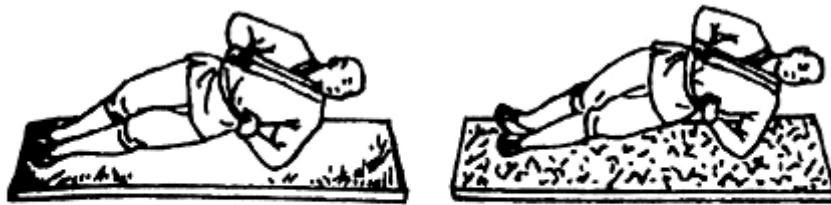
H. 158

Sau nửa năm luyện 2 chỏ trái phải thay nhau chống đất. Nếu như chỏ phải chống xuống đất thì toàn thân sẽ nghiêng sang bên phải; nếu chỏ trái chống xuống đất thì toàn thân nghiêng sang bên trái. (hình 158)

3. Sau 1 năm có thể bỏ cách tập trên nền đất, chuyển sang luyện tập trên một phiến đá xanh. Hai tay tiếp tục đổi cho nhau để luyện, chỏ phải chống xuống đá thì nghiêng thân người sang phải, chỏ trái chống xuống đá thì nghiêng thân người sang trái. (hình 159)
4. Sau khi luyện được nửa năm thì có thể bỏ tập trên phiến đá xanh mà dùng 1 phiến đá gốm để tập. Hai tay vẫn thay nhau tập như cách cũ. (hình 160)
5. Sau khi luyện được 2 năm, đào 1 cái hố rộng 3 thước tàu, dài 6 thước tàu, trong đó đổ đầy sỏi to nhỏ các cỡ rã hành công trong hố sỏi theo cách cũ. Khi mới luyện sẽ cảm thấy đau, luyện được một thời gian

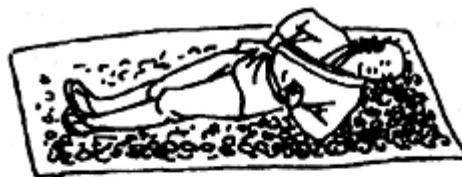
giống như giai đoạn trước thì sẽ không còn cảm thấy đau nữa. Lúc này, cần dùng thuốc xoa bóp để tránh chỗ bị tổn thương. (hình 161)

6. Luyện được khoảng 3 năm, thì đổ đá vụn vào hố để tập. (hình 162)



H. 159

H. 160



H. 161



H. 162

Luyện công phu này xong bước đầu cần phải mất thời gian 3 năm, cho đến khi đạt thành thì cũng phải mất 6 năm khổ luyện.

Phụ lục: Tẩy được bí phương

Xuyên ô 30gr

Thảo ô 30gr

Nam tinh 30gr

Xà sàng tử 30gr

Bán hạ 30gr

Bách bộ 30gr

Hoa tiêu 30gr
Lang độc 30gr
Lê lô 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Địa cốt bì 30gr
Long cốt 30gr
Hải nha 30gr
Tử uyển 30gr
Địa đinh 30gr
Lưu hoàng 60gr
Thanh diêm 120gr

Các vị thuốc trên dùng 5 chén dấm, 5 chén nước sạch ngâm vào, sau đó nấu còn 7 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công dùng thuốc này ngâm tắm chỏ, sau khi dùng được 10 ngày thì bỏ nấu thang thuốc khác.

Công hiệu: Thang thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng.

Giải thích phép luyện công:

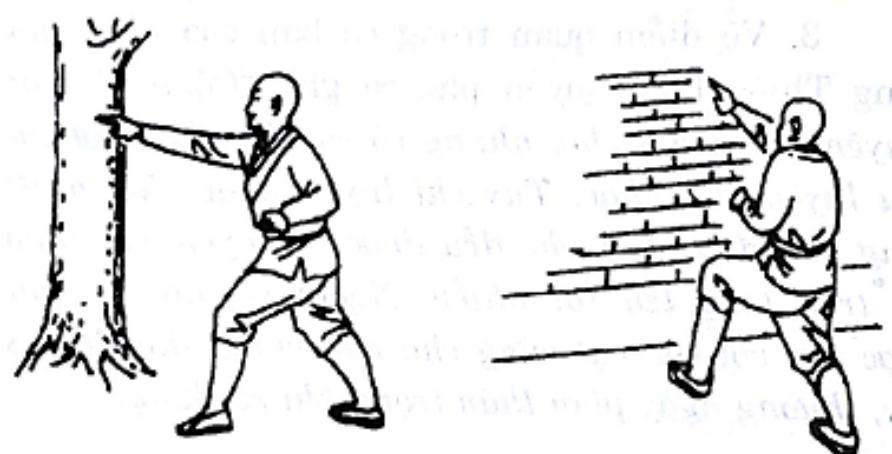
- (1) Bá vương trùu là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu trọng yếu chuyên luyện cặp chỏ.
- (2) Công phu Bá vương trùu có một tác dụng nhất định trong chiến đấu thực tế. Đầu chỏ cứng như đá, một khi đánh trúng thì đối phương khó mà chịu nổi. Khi tiếp cận đối phương có thể dùng chỏ đánh vào sườn, ngực, bụng, lưng, gối, đầu, hông, v.v... Bản thân kình lực của chỏ đã khá mạnh, thêm vào sự khắc khổ luyện tập một thời gian dài thì chỏ sẽ có sức mạnh và độ cứng gấp nhiều lần.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này tuy chuyên luyện hai chỏ, nhưng có sự khác

biệt với các công phu luyện chỏ khác. Tuy chỉ luyện khớp chỏ, nhưng các vùng gân dây khớp chỏ đều được tôi luyện, sức mạnh của chi trên tăng lên rất nhiều. Ngoài ra, do chỏ lâu ngày được tập với các vật cứng cho nên cứng như đinh sắt. Vì vậy, thường ngày phải thận trọng khi sử dụng”

24. KIM CƯƠNG CHỈ

Phép luyện công:

1. Hàng ngày, dùng ngón tay điểm vào thân cây. Tốt nhất là dùng ngón trỏ để điểm, tăng dần sức để điểm. Sau khi điểm xong, dùng thuốc để xoa bóp ngón tay. (hình 163)
2. Luyện điểm ngón trỏ vào tường gạch. Hàng ngày, đều phải dùng thuốc xoa bóp tẩm ngón tay. 35 ngày thay thuốc 1 lần, tuyệt đối không nên gián đoạn. Khi mới luyện, da có thể bị trầy xước, thịt có thể bị sưng đau. Khi tập luyện lâu ngày, da từ thô sẽ biến thành mềm mại. (hình 164)
3. Điểm vào đá xanh hoặc bia đá. Hai tay thay nhau tập hàng ngày, sau đó dùng thuốc xoa bóp. (hình 165)
4. Điểm vào miếng ván sắt (dụng vào tường). Hàng ngày, dùng 2 ngón trỏ thay nhau tập luyện. (hình 166)

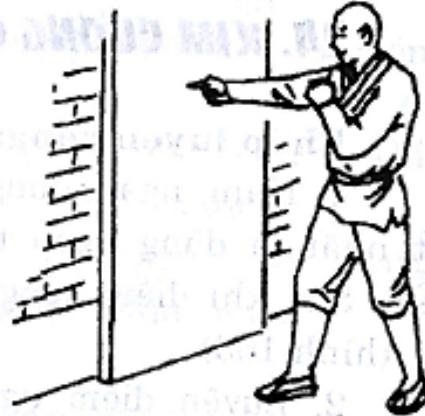


H. 163

H. 164



H.165



H.166

5. Sau 5 năm tập luyện, khi chạm ngón tay vào bất cứ vật gì cũng sẽ không cảm thấy đau. Lúc sử dụng phải thận trọng, vì rất lợi hại. Nếu không phải lúc vạn bất đắc dĩ thì không được tuỳ tiện xuất chiêu. Công phu này so với công phu nhất chỉ thiền có chỗ hơi khác nhau, nhưng cũng đều phải tập luyện liên tục mới vào được cảnh giới cao.

Phụ lục: Kim cương chỉ diệu phương

Xuyên ô 3gr

Thảo ô 3gr

Nam tinh 3gr

Xà sàng tử 3gr

Bán hạ 3gr

Bách bộ 3gr

Hoa tiêu 3gr

Lang độc 30gr

Thấu cốt thảo 30gr

Lê lô 30gr

Long cốt 30gr

Địa cốt bì 30gr

Tử uyển 30gr

Thanh diêm 120gr

Lưu kỳ nô 120gr

Địa định 30gr

Kê huyết đằng 30gr

Ty qua lạc 50gr

Các vị thuốc trên dùng 5 chén dấm, 5 chén nước sạch nấu sắc còn 7 chén. Cho vào chậu để ngâm tắm tay. Mỗi tē dùng liên tiếp 35 ngày. Trước mỗi lần luyện công thì lấy nước thuốc tắm ngón tay.

Giải thích phép luyện công:

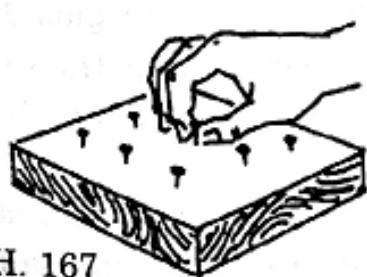
- (1) Thiếu Lâm kim cương chỉ là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyềん công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện đàu ngón tay.
- (2) Luyện tập chỉ kình có thể hoặc co hoặc duỗi, nhưng nhất định phải đưa khí lực đến đàu ngón tay thì mới có thể vận dụng tự nhiên, không nên duỗi quá thẳng cứng. Tập cho tới lúc thành công mới có tác dụng trợ giúp đối với các kỹ thuật chiến đấu khác.
- (3) Điểm quan trọng của chỉ pháp Thiếu Lâm là điểm vào các khớp và huyệt đạo quan trọng trên cơ thể đối phương để giải nguy cho bản thân.
- (4) Thiếu Lâm quyềん thuật gọi nhất chỉ là “Kim châm chỉ”, song chỉ là “Kim cương tiễn chỉ”, tam chỉ là “Tam âm chỉ”, tứ chỉ là “Kim sản chỉ”. Trong võ Thiếu Lâm, bàn tay là công cụ phát kình chủ yếu, cổ tay là bộ phận làm cho bàn tay hoạt động. Vì thế, muốn làm cho tay linh hoạt thì trước tiên cổ tay phải linh hoạt. Sau khi cổ tay linh hoạt thì tay mới có thể linh hoạt được. Trải qua tập luyện Kim cương chỉ, không những tính linh hoạt của khớp cổ tay được tăng cường mà độ cứng và sức mạnh cũng được tăng tiến. Khi luyện Kim cương chỉ đạt tới sự thuần thục tinh thâm thì điểm đến đâu là có thể hạ đối phương đến đó.

25. BẠT ĐINH CÔNG

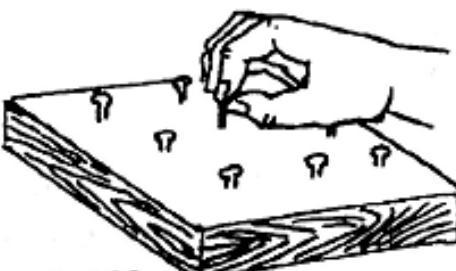
Phép luyện công:

1. Dùng gỗ cây táo làm thành tấm ván dày, bên trên đóng khoảng 108 cái đinh dài chừng 3 phân, sâu chừng 1 phân. Dùng ngón cái, ngón giữa và ngón trỏ chụm lại nhổ từng cái đinh. Sau khi nhổ hết đinh thì công phu bước đầu đã hoàn thành. (hình 167)
2. Dùng 108 cái đinh loại dài 2 phân đóng vào tấm ván sâu chừng 1,5 phân, còn thừa lại khoảng 0,5 phân. Tập nhổ đinh hàng ngày. Sau khi nhổ hết lại đóng đinh xuống, luyện đi luyện lại cho đến khi nhổ nhẹ nhàng tự nhiên. Công phu bước hai xem như đã thành công. (hình 168)
3. Lại đóng 108 cái đinh loại dài 2,5 phân, sâu 2 phân. Luyện theo cách cũ. Sau khi nhổ lên lại đóng xuống, tập đi tập lại nhiều lần cho đến khi thuần thục thì đại công đã cáo thành. Ba bước công phu này phải mất 6 năm mới có thể luyện thành. (hình 169)

Cuối cùng tập chộp vào không khí, lấy ý điệu khiển khí, giống như đang chộp một vật gì đó nặng ngàn cân, lại kiêm dùng khí lực âm nhu. Nếu như trong lúc giao đấu, xuất tam chỉ ra chộp vào huyệt đạo thì đối phương không thể không

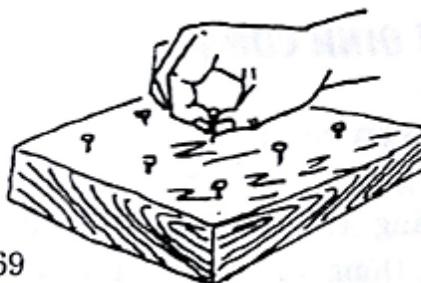


H. 167



H. 168

bại.



H. 169

Phụ lục: Bạt đinh công tẩy chỉ được phuơng

Địa cốt bì 30gr

Nhủ hương 15gr

Thảo ô 10gr

Xuyên ô 10gr

Thanh diêm 40gr

Lấy các vị thuốc trên ngâm nước ră sắc thành thang. Trước và sau khi luyện công, ngâm tăm các ngón tay.

Công hiệu: có tác dụng tiêu độc giảm sưng.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiếu Lâm bạt đinh công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương kiêm khí âm nhu. Đây là công phu chuyên luyện ngón tay.
- (2) Công phu này có tác dụng nhất định trong kỹ thuật chiến đấu của võ thuật Thiếu Lâm. Khi giao đấu, nếu tay chộp được vai của đối phuơng, nặng thì sẽ bị thương gân, động cốt. Đây là công phu mà các tăng binh thường tập luyện nhiều đời.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này là chỉ công, chủ yếu luyện kình chộp bấu của ngón tay cái, ngón trỏ, ngón giữa. Phép luyện giản tiện dễ dàng. Nhưng luyện công phu này phải chịu gian khổ mới có thể thành công”.

26. NHẤT CHỈ THIỀN

Phép luyện công:

1. Treo 1 cái chuỳ sắt lên gần chỗ đi qua đi lại thường, để khi nhìn thấy thì điểm vào, hàng ngày đàu tập luyện như vậy. (hình 170)
2. Khi mới luyện, chuỳ không động đậy. Tập lâu ngày thì chùy dần dần dao động chút ít. (hình 171)
3. Sau đó, dần dần dời bước ra phía sau, ngón tay vừa điểm tới thì chùy đã dao động. Đây là công phu đã thành bước đàu. (hình 172)
- 4.



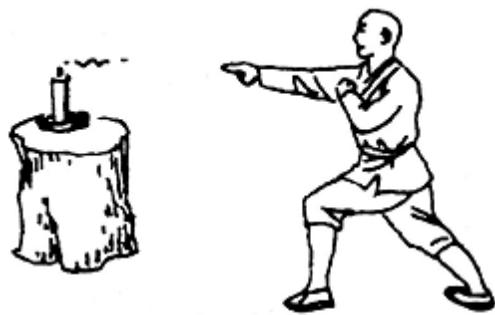
H. 170

H. 171

H. 172

Tiếp đến, luyện điểm ngọn nến trong một căn phòng rộng. (hình 173)

5. Trải qua một thời gian luyện tập nhất định, dần dần ngọn lửa ở đàu nến bắt đàu dao động. (hình 174)
6. Khi ngón tay điểm mà ngọn lửa ở đàu ngọn nến dao động thì đã luyện một thời gian dài. Nếu dùng ngón tay điểm mà nến tắt thì chỉ công đã tăng tiến mạnh. Nếu dùng ngón tay búng vào ngọn nến là nến tắt, giống như bị quạt thổi vậy, thì công phu đã thành bước hai. (hình 175)
7. Dùng giấy làm thành một cái lồng bên ngoài cây nến rã dùng ngón tay điểm cho đến khi ngọn lửa ở đàu cây nến dao động. (hình 176)



H. 175



H. 176



H. 174

8. Dùng giấy che bên ngoài cây nến, tập như trên cho đến khi nến phut tắt mà giấy không rách là công phu đã thành bước thứ 3. (hình 177)



H. 177

9. Phía ngoài cây nến dùng giấy dày bao lại, sau một thời gian tập điểm ngọn lửa ở đài cây nến sẽ dao động. (hình 178)
10. Tiếp tục luyện tập cho đến khi làm ngọn nến đang cháy phut tắt. (hình 179)



H. 178



H. 179

Sau đó, dùng một cái chụp bằng kính, khổ luyện cho đến khi nến phút tắt mà kính không vỡ. Lúc này công phu Nhất chỉ thiền đã đạt công cáo thành. Sau khi thành công vẫn phải tiếp tục tập luyện, không nên để gián đoạn. Công phu Nhất chỉ thiền cần phải mất 10 năm khổ luyện mới có thể đạt công cáo thành.

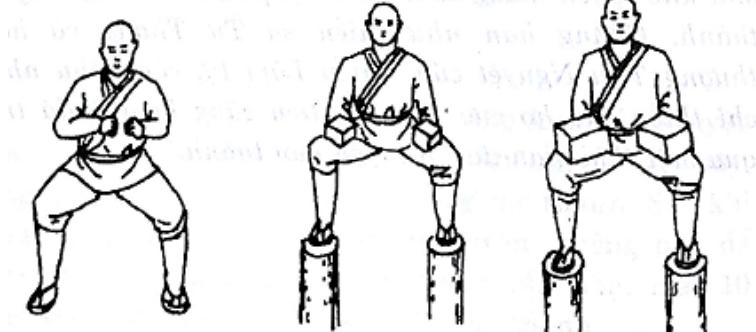
Giải thích phép luyện công:

- (1) Nhất chỉ thiền là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyền công”, kình lộ thuộc âm nhu. Đây là công phu chuyên luyện đàu ngón tay.
- (2) Công phu Nhất chỉ thiền có thể tập trung sức mạnh vào một đàu ngón tay, nó có uy lực rất lớn trong chiến đấu thực tế. Đây là một công phu quan trọng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”. Khi điểm vào đối phương, nhìn bên ngoài thì dường như không sao, nhưng bên trong đã bị tổn thương trầm trọng. Điểm nhẹ nhẹ vào huyệt đạo cũng có thể làm cho đối phương té bại, nặng thì nguy cấp, phải dùng phép án ma (xoa bóp) giải huyệt thì khí huyết mới lưu thông trở lại. Công lực của công phu này mạnh hơn Hồng sa chưởng, Hắc sa chưởng, Ngũ độc thủ, v.v... một bậc, đồng thời cũng khó luyện thành hơn.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Băng tuyết dày không phải chỉ nhờ lạnh trong một ngày, cần phải dùi mài khổ luyện mười năm thì công phu mới có thể luyện thành. Chẳng hạn như thiền sư Tử Thắng và hòa thượng Thu Nguyệt của Thiếu Lâm tự, công phu nhất chỉ thiền của họ cực kỳ tinh diệu cũng là nhờ đã trải qua một thời gian dài tu luyện mới thành.*”

27. THẠCH TRANG CÔNG

Phép luyện công:

1. Khi mới luyện, đứng ở tư thế mã bộ. Từ từ tăng dần thời gian, đứng khoảng 1 phút, 10 phút, 20 phút, 30 phút cho đến 1 hoặc 2 tiếng, tối đa là 3 tiếng. Nếu không cảm thấy mệt mỏi thì công phu đã thành bước cơ bản. (hình 180)
2. Đổi sang đứng thế mã bộ trên trụ gỗ (mộc trang), đồng thời đặt 2 viên đá nặng khoảng 30 cân trên hai đùi để tăng trọng lượng, vẫn luyện tập theo phương pháp cũ cho đến khi đứng được từ 2 - 3 tiếng mà vẫn không cảm thấy mệt thì công phu đã thành bước đàu. (hình 181)
3. Lực tăng lên từng ngày, hàng tháng tăng thêm trọng lượng đá, cho đến khi đủ 60 cân trên hai đùi, và luyện theo cách trên cho đến khi không còn cảm thấy nặng thì dừng. Đến đây công phu bước 2 đã thành công nhưng vẫn phải tiếp tục khổ luyện. (hình 182)
- 4.



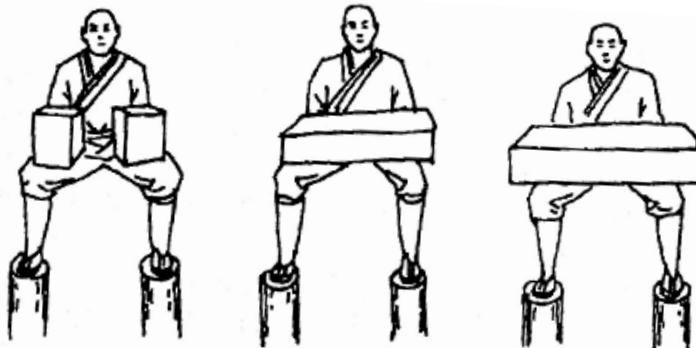
H. 180

H. 181

H. 182

Lại tiếp tục tăng thêm trọng lượng hai khối đá và hàng ngày chăm chỉ tập luyện. Cho đến khi trọng lượng đá lên khoảng 120 cân mà không cảm thấy mệt mỏi, đồng thời đứng được 3 tiếng đồng hồ. (hình 183)

5. Tiếp tục khổ luyện, tăng trọng lượng đá lên khoảng 200 cân, thời gian và cách luyện tập vẫn như cũ cho đến khi không còn cảm thấy mệt mỏi. (hình 184)
- 6.



H. 183

H. 184

H. 185

Sức lực tảng dàn theo năm, trọng lượng đá tảng dàn theo tháng. Mỗi tháng chỉ tăng thêm từ 3 - 5 cân, không nên tăng nhanh quá. Nếu tăng nhanh quá, không những không có lợi cho sự tiến triển của công phu mà còn làm hại đến sức khoẻ. Cân phải tiến hành từng bước, không nên gấp gáp. Sau khi trọng lượng đá lên đến 250 cân, luyện đến khi tinh thần và khí lực vẫn sung mãn, tất cả đều thuận. (hình 185)

7. Trải qua nhiều năm, không quản ngày đêm khổ luyện cho đến khi trọng lượng đá lên 300 cân thì công lực đã hiển lộ rõ rệt. (hình 186)

8. Tiếp tục rèn luyện. Sau 8 năm khổ luyện, tổng cộng trọng lượng đá tăng lên khoảng 360 cân, có thể đứng được 3 tiếng mà không chút mệt mỏi, khí lực vẫn thông thuận thì công lực đã đại thành. Nhưng vẫn phải tiếp tục kiên trì luyện tập để duy trì công lực. (hình 187)

Giải thích phép luyện công:



H. 186



H. 187

- (1) Thạch trang công còn gọi là “Thạch trụ công”, là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”. Đây là công phu chuyên luyện sức chịu đựng của hai chân để làm cho bộ pháp vững chắc ổn định.
- (2) Độ cao của 2 trụ gỗ khoảng 2 thước tàu (khoảng 0,8 mét), cao nhất là 4 thước tàu (khoảng 1,6 mét), khoảng cách giữa 2 trụ rộng bằng độ rộng của mã bộ. Khi đã đứng mã bộ ổn định trên 2 trụ, có thể dùng khối đá đặt trên chân (2 khối ngắn hoặc 1 khối dài). Từ từ tăng trọng lượng lên cho đến 360 cân mà vẫn đứng được 3 giờ không mệt mỏi là đại công cáo thành. Đây là công phu cơ bản mà các võ tăng Thiếu Lâm không thể bỏ sót.
- (3) Thiếu Lâm Thạch trang công có tác dụng quan trọng trong kỹ thuật chiến đấu. Nó lấy phòng thủ là chính, để phòng đối phương đẩy hoặc đá quét hạ bàn đằng thời có thể vận chuyển công lực hùng hậu của toàn thân để đê kháng địch thủ.
- (4) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Luyện công phu này phải tâm bình, khí hoà, khí nạp Đan điền, hai chân kiên trì chịu đựng, nhưng cũng không để quá mệt mỏi. Cần phải duy trì tập một ngày 3 lần vào sáng, trưa, tối. Nếu không có thời gian rảnh thì có thể đứng giờ, thời gian lâu cũng phải thành tựu.

Phụ lục: Thiếu Lâm trang công bí phương

Đương quy (tẩm rượu) 120gr

Xuyên ngưu tất (tẩm rượu) 120gr

Ngư giao 120gr
Hổ cốt (nướng với dấm) 120gr
Câu kỷ 120gr
Bồ cốt chỉ (sao với nước muối) 120gr
Tục đoạn 120gr
Thô ty tử 120gr
Tật lê (sao) 30gr
Giải hoàng (sao) 240gr
Nhũ hương 30gr

Lấy các vị thuốc trên nghiền thành bột mịn rắc luyện với mật ong thành hoàn như hạt ngô đắng lớn. Trước khi luyện công dùng hoàng tửu pha uống, mỗi lần 15 hoàn, rắc uống nửa chén nước ấm, để giúp làm mạnh bén trong.

Công hiệu: Đây là phương thuốc bí truyền có tác dụng cường gân mạnh xương, lại có công hiệu thư giãn gân, hoạt huyết, điều hòa khí huyết, khiến cho công phu tiến bộ mau.

28. KIM CHUNG TRẠO

Phép luyện công:

1. Dùng vải thô và dầy quấn thành một cái chuỳ vải dùng đê đánh vào toàn thân, từ trái qua phải. Bởi vì bên trái là huyết, bên phải là khí, huyết hành tất chậm nên trước tiên hành huyết, sau đó mới hành khí. Khi mới luyện sẽ cảm thấy đau, dần dần sẽ hết. (hình 188)
2. Khi luyện theo cách trên mà cảm thấy không đau nữa thì đổi chuỳ vải thành chuỳ gỗ. Mỗi ngày tập 3 lần sáng trưa chiều, vào giờ tí có thể tập thêm 1 lần nữa, mỗi ngày tập 4 lần thì công phu sẽ tiến bộ nhanh chóng. (hình 189)
3. Trải qua một thời gian dài luyện tập, dần dần không còn cảm thấy đau nữa. Khi đó, cần đổi chuỳ gỗ thành chuỳ đá, đập vào mọi bộ vị trên cơ thể theo cách tập trên cho đến khi không cảm thấy đau nữa thì thôi. (hình 190)
4. Tiếp tục luyện tập cho đến khi đập chuỳ đá vào cơ thể mà không còn cảm thấy đau và mệt nữa thì chuyển sang dùng chuỳ làm bằng hợp kim vàng, đồng, thiết. (hình 191)



H. 188



H. 189



H. 190



H. 191

Khi đập chuỳ kim loại vào cơ thể mà không cảm thấy đau thì công phu đã cáo thành. Sau khi luyện từ 6 - 8 năm thì thân mình cứng chắc như đá, quyến cước đánh vào không cảm thấy đau, không gây thương tích cho cơ thể được, dù là dao kiếm chém vào cũng không đến nỗi trọng thương. Người luyện thành công phu Kim Chung Trạo thì các chỗ trên cơ thể sẽ hợp nhất thành một khối, toàn thân cứng vô song, không còn sợ bị đánh đập.

Phụ lục: Kim chung trạo thang tẩy bí phương

Lão quế mộc 3gr

Đinh hương 6gr

Kinh giới 30gr

Mạn kinh tử . 30gr

Xuyên khung 3gr

Bạch chỉ 9gr

Phòng phong 30gr

Tế tân 9gr

Khương hoạt 30gr

Nhũ hương 9gr

Một dược 9gr

Cam thảo 9gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi một 30gr bột thuốc thêm vào 20gr muối, thông bạch 3 cọng, nấu thành thang để xoa bóp những chỗ chày đánh (hoặc bị té ngã), khi xoa bóp cần hâm ấm thuốc, không giới hạn số lần, càng xoa tẩm nhiều càng tốt.

Công hiệu: khử độc giảm sưng, mạnh gân liền xương, có thể tăng nhanh tốc độ luyện công tiến bộ.

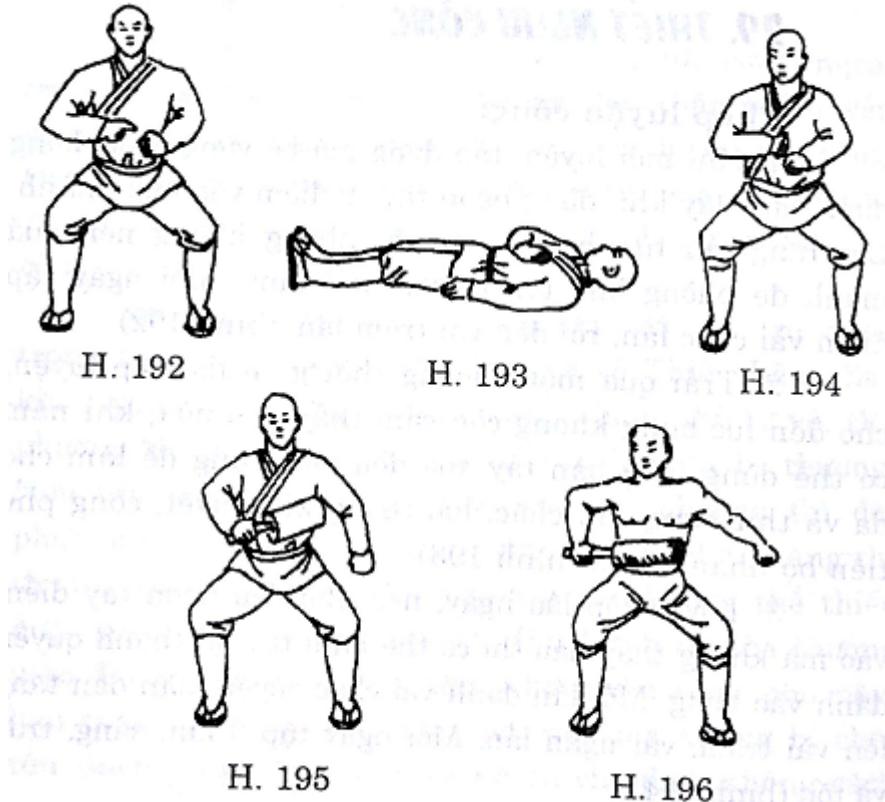
Giải thích phép luyện công:

- (1) Kim chung trạo là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, kiêm luyện nội công. Đây là một trong những công phu trọng yếu nhất của võ Thiếu Lâm, cũng là công phu luyện phổi hợp với khí công.
- (2) Công phu Kim chung trạo có vai trò quan trọng trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Sau khi luyện thành công, có khả năng phòng thủ tự vệ. Đối phương dù có đánh trúng cũng khó làm ta bị thương. Nếu như ta phản công, chạm vào đối phương thì đối phương khó mà chịu đựng nổi, nhẹ thì đau đớn, nặng thì thương gân đoạn cốt. Đây là công phu không thể thiếu được của các sư tăng luyện võ. Đời Minh có hòa thượng Viên Thành đã bỏ ra 40 năm khổ luyện công phu này, bản thân giao đấu với bọn giặc cướp mà không bị chút tổn thương nào, hơn nữa đã khiến cho địch không cách nào không quỳ lạy xin tha cho.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Điểm quan trọng khi luyện tập công phu này là phải tiến hành từng bước, không nên tiến quá gấp, cho dù tập có lúc cảm thấy không đau nhưng vẫn phải tập thêm một thời gian nữa. Nếu như quá gấp gáp mong chóng thành công, đánh chuyề mạnh thì sẽ làm cho cơ thể bị tổn thương, kết quả là dục tốc bất đạt.

29. THIẾT NGUỒN CÔNG

Phép luyện công:

1. Khi mới luyện, tập đứng mã bộ vững chắc, bụng dưới chứa đầy khí, dùng ngón tay tự điểm vào bụng mình. Lực tăng lên từ nhẹ đến mạnh, nhưng không nên quá mạnh để phòng làm tổn thương nội tạng. Mỗi ngày tập điểm vài chục lần, rã đến vài trăm lần. (hình 192)
2. Trải qua một khoảng thời gian dài tập luyện, cho đến lúc bụng không còn cảm thấy đau nữa, khi nằm có thể dùng lòng bàn tay xoa đàm mặt bụng để làm cho da và thịt bụng săn chắc, lưu thông khí huyết, công phu tiến bộ nhanh hơn. (hình 193)
3. Luyện tập lâu ngày, nếu như đàm ngón tay điểm vào mà không thấy đau thì có thể nắm tay lại thành quyền đánh vào bụng. Mỗi lần đánh vài chục quyền, dần dần tăng lên vài trăm, vài ngàn lần. Mỗi ngày tập 3 lần: sáng, trưa và tối. (hình 194)
4. Sau khi dùng quyền đánh được một thời gian dài mà bụng không cảm thấy đau thì có thể dùng chuỳ gỗ đập vào bụng. Lúc đàm hơi cảm thấy đau, dần dần tăng công lực, tăng sức cho đến khi không thấy đau nữa thì thôi. Tiếp tục luyện theo cách trên. (hình 195)
5. Luyện một thời gian lâu cho đến khi bụng không thấy đau. Hàng ngày tập luyện đánh tự nhiên, dần dần chuyển sang chuỳ sắt. Tập từ nhẹ đến mạnh cho đến khi không còn cảm giác đau nữa, hơi có tiếng động như tiếng trống gỗ, lại luyện tiến thêm một bước cho đến khi nghe như tiếng kim loại vang, tức là nội khí trong bụng đã đủ vững, công lực kinh người. (hình 196)



6. Khi nằm, có thể đặt trên bụng 1 khối đá, từ nhẹ đến nặng. Đầu tiên là 10 cân, 20 cân, 50 cân, 80 cân, 100 cân, cuối cùng là 200 cân. Luyện cho đến khi không một chút ảnh hưởng tới hô hấp, không cảm thấy bụng có áp lực, không cảm thấy nặng, nằm ngủ một cách tự nhiên thì công phu đã cáo thành, nhưng không được gián đoạn mà vẫn phải tiếp tục tập luyện. (hình 197)



H. 197

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiếu Lâm Thiết ngưu công còn gọi là công phu Hỗn nguyên khí, là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, kiêm lực âm nhu nội tráng. Đây là

công phu quan trọng trong võ Thiếu Lâm, chuyên luyện sức đòn hẩy và sức chịu đựng của cơ bụng, đồng thời tăng sự rắn chắc cơ bụng.

- (2) Thiếu Lâm Thiết ngưu công có tác dụng quan trọng trong chiến đấu thực tế. Sau khi công phu luyện thành có thể phòng thủ hộ thân, mặc cho đối phương đánh quyền cước vào bụng cũng không có cảm giác gì, thậm chí đao thương cũng khó làm trọng thương. Nhiều đời võ tăng Thiếu Lâm từng luyện thành công phu này, chẳng hạn như đời Đường có các hòa thượng Tử Thăng, Không Không; đời Tống có các hòa thượng Linh Khâu, Phúc Hộ; đời nguyên có các hòa thượng Trí An, Trí Tụ; đời Minh có các hòa thượng Tử Nghị, Viên Thành, Khả Chính, Ngộ Sản, Phổ Chiêu; đời Thanh có các hòa thượng Tổ Lương, Tịnh Chiêu, Như Dung, Thập Hóa.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Khi luyện tập Thiết ngưu công nên tiến từng bước hết sức chậm rãi, không được gấp gáp mà đánh mạnh, vì như thế sẽ làm tổn thương đến nội tạng, không những không tiến bộ mà còn làm hư công phu.*”

Phụ lục: Thiết ngưu công được phuơng

Quế bì	5gr
Đinh hương	6gr
Kinh giới	30gr
Mạn kinh tử	30gr
Xuyên khung	30gr
Phòng phong	30gr
Bạch chỉ	10gr
Tế tân	8gr
Khương hoạt	30gr
Cam thảo	10gr
Nhũ hương	10gr
Kê huyết đằng	20gr
Ty qua lạc	15gr
Đỗ trọng	15gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi lần dùng là 30gr bột thuốc, thêm 20gr muối, 5 cọng thông bạch, nấu với nước thành thang để xoa tắm chỗ bụng luyện công; lúc tắm phải hâm thuốc ấm, không hạn chế số lần dùng, càng xoa tắm nhiều càng có hiệu quả tốt.

Công hiệu: cứng cơ nhục, mạnh gân, thông kinh lạc, lưu thông khí huyết, mạnh xương, làm cho công phu tiến bộ nhanh.

30. TOÀN PHONG CHUỒNG

Phép luyện công:

1. Dùng một cái ang lớn bên trong đỗ đầy cát. Người tập đứng trước ang trong tư thế mã bộ, vận nội lực vào lòng bàn tay để sự chuẩn bị tốt trước khi luyện công. (hình 198)
2. Đứng thế mã bộ, nghiêng người về phía trước, dùng đơn chưởng thọc vào trong cát và khuấy động. Lúc bắt đầu thọc vào cát phải hao sức, dần dần tăng lực lên cho hết sức. Mỗi ngày tập 3 lần, mỗi lần tập cho đến khi mệt thì dừng và nghỉ ngơi. (hình 199)



H. 198



H. 199

3. Đứng thế mã bộ, luyện tập như tên một thời gian dài, chưởng xoáy động trong cát, cát sẽ theo đà của tay mà bay lên. Tiếp tục luyện cho đến khi thấy cát có hiện tượng như thế thì bước đà đã có hiệu quả. (hình 200)
4. Đổi lượng cát trong ang bằng loại cát có hạt lớn hơn. Tiếp tục đứng thế mã bộ, đơn chưởng dùng kinh lực khuấy động cát. Trải qua tháng năm lâu dài tập luyện, cát trong ang sẽ xoáy lên theo đà chuyển động của tay. (hình 201)



H. 200



H. 201

5. Đứng mã bộ luyện công, tiếp tục luyện chưởng theo phương pháp trên cho đến khi không cần phải ra sức nhiều mà cát trong ang vẫn xoáy lên thì đổi cát thành mạt sắt. Ngày đêm tập luyện không ngừng, mỗi ngày tập 4 lần. Cần phải kiên trì tập cho đến lúc mạt sắt xoáy lên theo sự chuyển động của tay là công lực đã tăng mạnh. (hình 202)

6. Người luyện đứng trước ang trong tư thế mã bộ, khi mạt sắt trong ang bay lên mà lòng bàn tay không cần phát kình lực nhiều thì đổi mạt sắt thành từng viên bi sắt. Lực tăng từng ngày, tiếp tục khổ luyện cho đến khi bi sắt xoáy lên theo sự chuyển động của tay thì đại công đã cáo thành. Nhưng vẫn phải tập luyện theo giờ giấc đã định thì công lực mới không bị giảm. (hình 203)



H. 202



H. 203

Giải thích phép luyện công:

- (1) Toàn phong chưởng còn gọi là Chu sa chưởng, Mai hoa chưởng, H`ồng sa chưởng; là môn nhuyễn công nội tráng kiêm ngoại công trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lô thuộc âm nhu, chuyên luyện bộ tay. Đây là chưởng pháp bí truyền của Thiếu Lâm tự.
- (2) Toàn phong chưởng có tác dụng quan trọng trong chiến đấu. Sau khi luyện thành công phu này, nội kình sẽ quán đạt song chưởng. Đôi phương đánh tới, ta nghênh đón thì đôi phương át phải nội thương. Nếu dùng chưởng pháp này tấn công địch, bêngoài dường như không có gì nhưng bên trong đã tổn thương, hai ngày sau chỗ bị trúng gãy nát.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Luyện tập Toàn phong chưởng là phải kiên trì nhẫn耐, tuân tự mà tiến, không được quá nóng vội. Phải trải qua 15 - 20 năm luyện công mới thấy có hiệu quả. Tuyệt đối không được gián đoạn thì mới không thoái bộ.*”

Phụ lục: Luyện công tẩy thủ bí phương

Xuyên ô 20gr

Thảo ô 20gr

H`ồng hoa 10gr

Tang ký sinh 10gr

Khương hoạt 15gr

Nhủ hương 10gr

Một dược 10gr

Kê huyết đằng 12gr

Ty qua lạc 15gr

Câu đằng 8gr

Thanh diêm 80gr

Các vị thuốc trên dùng 5 chén dấm, 5 chén nước sạch nấu còn 7,5 chén. Mỗi ngày trước sau khi luyện công dùng thuốc này ngâm tắm hai chưởng, 1 tê dùng được 20 ngày.

31. NGỌA HỒ CÔNG

Phép luyện công:

1. Hai chưởng chống xuống đất, hai mũi chân chạm đất, thân duỗi thẳng, nằm phục xuống đất, bụng cách mặt đất chừng 4 phân, không được chạm đất. (hình 204)
2. Tứ chi chống nâng trọng tâm cơ thể lên hướng ra phía trước, đầu hơi ngẩng lên, trọng tâm rơi vào giữa 2 chưởng và 2 mũi bàn chân. (hình 205)
3. Luyện giữ tư thế trên một hă lâu cho đến khi tứ chi không còn cảm thấy mệt nữa thì biến chưởng thành quyền. Hai quyền chống đất, thân thu ra phía sau, lấy mũi chân và mặt quyền đỡ toàn bộ trọng lượng của cơ thể, thân phải thẳng, bụng không được chạm đất. (hình 206)
4. Tiếp tục luyện tập theo phương pháp trên. Đầu quyền và mũi chân đỡ toàn thân, di động tới lui mỗi lần khoảng 10, 20, 50, 100, cho đến 200 cái mà không cảm thấy mệt thì chuyển quyền thành ngón tay. (hình 207)



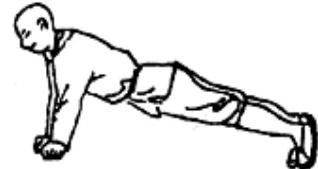
H. 204



H. 205



H. 206



H. 207

5. Tiếp tục luyện theo cách trên, dùng các ngón tay chống đỡ thân thể, làm động tác lùi người ra phía sau ră trường tối, bụng không được chạm đất. Giai đoạn này cũng có thể dùng một chân chống đỡ để luyện. (hình 208)

6. Luyện đi luyện lại theo cách trên. Nếu không còn cảm thấy mệt mỏi là đã bắt đầu có hiệu qua. (hình 209)

Về sau, có thể dùng 4 ngón tay thay vì 5 ngón, rã 3 ngón, 2 ngón, thậm chí 1 ngón, từng bước tiến bộ.

7. Ở tư thế ngoa hổ (hổ nằm) trên lưng mang khối đá nặng chừng 30 cân. Từ từ luyện cho đến khi không còn cảm thấy mệt mỏi, sức tăng lên mỗi ngày hàng tháng tăng trọng lượng lượng khối đá lên mà vẫn vận động tự nhiên. (hình 210)

8. Tiếp tục chậm mang thêm đá, trọng lượng lên chừng 50 cân mà vẫn tập luyện thoải mái tự nhiên, di chuyển tới lui từ khoảng 200 - 300 lằn; mỗi ngày cộng lại không dưới 1.000 lằn. (hình 211)



H. 208



H. 209



H. 210



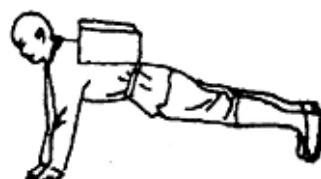
H. 211

9. Trải qua nhiều năm khổ luyện công phu cho đến khi trọng lượng đá trên lưng khoảng 80 cân mà vẫn luyện theo cách trên một cách tự nhiên là công phu đã tiến triển một bước rất dài. (hình 212)

10.



H. 212



H. 213

Tập luyện cho đến khi trọng lượng đá trên lưng tăng tới 150 cân mà vẫn giữ được một lần tập khoảng 300 cái, hàng ngày tập 4 lần. Khi tập không còn thấy mệt nữa thì đại công cáo thành. Lúc này, vẫn phải duy trì tập luyện, không được gián đoạn, nếu không công phu sẽ bị suy giảm. (hình 213)

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiếu Lâm Ngoại hổ công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kinh lộ thuộc dương cương kiêm sức chịu đựng âm nhu. Đây là công phu chủ yếu dùng để luyện kinh lực của tứ chi.
- (2) Thiếu Lâm Ngoại hổ công có tác dụng quan trọng trong võ thuật, sau khi luyện thành, mũi chân và ngón tay sẽ có lực từ vài trăm đến ngàn cân. Nếu như giao đấu, ra một đòn thì đối phương khó mà chống cự. Một khi bị điểm trúng huyệt đạo sẽ làm bể tắc khí huyết. Nhìều đời võ tăng Thiếu lâm tự tập luyện xông phu này, như đời Đường thì có các hòa thượng Không Không, Khánh Vượng, Đặng Tùy, Vân Khôi; đời Thanh thì có các hòa thượng Tổ Lương, Thanh Liên, Chân Linh; thảy đều tinh thông ngoại hổ công.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: *Ngoại hổ công chủ yếu là luyện kinh lực của ngón tay và ngón chân. Phải tiến hành từng bước, không được nóng vội, gấp gáp cầu thành. Phải luyện tập lâu ngày, kiên trì không mệt mỏi thì công phu mới có ngày tăng tiến.”*

Phụ lục: Luyện công bí phương

Xuyên ô 30gr

Thảo ô 30gr

Nam tinh 30gr

Xà sàng tử 30gr

Bán hạ 30gr

Bách bộ 30gr
Hoa tiêu 30gr
Lang độc 30gr
Lê lô 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Địa cốt bì 30gr
Hải nha 30gr
Tử uyển 30gr
Địa đinh 30gr
Lưu hoàng 60gr
Nhũ hương 20gr
Một dược 20gr
Câu đằng 10gr
Thanh diêm 120gr

Các vị thuốc trên dùng 6 chén dấm, 6 chén nước sạch nấu sắc còn 9 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công hâm ấm thuốc để ngâm tẩm đầu ngón tay ngón chân sau khi dùng được 15 ngày thì bỏ nấu thang thuốc khác.

Công hiệu: Thang thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng, làm công phu tiến bộ nhanh.

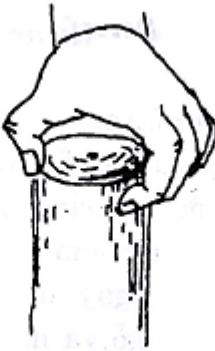
32. BẠT SƠN CÔNG

Phép luyện công:

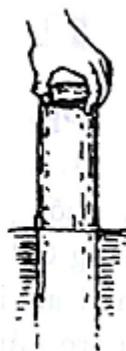
1. Dùng trụ gỗ dài 5 thước tàu (khoảng 2 mét), chôn xuống 3 thước (khoảng 1,2 mét), đẽ lộ 2 thước (khoảng 0,8 mét), chèn thêm cát và gạch cho chặt để trụ không lung lay. Hàng ngày, dùng ngón cái, ngón giữa và ngón trỏ nắm lấy đầu gỗ và nhổ lên. Khi mới luyện, trụ gỗ sẽ không chút lay động. Từng ngày một sức tăng lên. Qua một thời gian, trụ gỗ sẽ lay động cho đến khi trụ gỗ từ từ nhôm lên hoàn toàn thì dừng lại. Khi luyện phải dùng lực nhổ lên, không được lay lắc. (hình 214)
2. Lại dùng trụ gỗ dài 6 thước tàu, chôn 4 thước, đẽ lộ 2 thước, khổ luyện theo phương pháp trên, từ từ nhô lên cho đến khi trụ bị nhô lên hoàn toàn thì dừng. Lại đổi trụ gỗ khác dài hơn đẽ tập. (hình 215)
3. Chọn lấy một cây dài 7 thước, chôn xuống 5 thước, còn đẽ lộ 2 thước. Tiếp tục tập theo cách trên. Hàng ngày tập luyện, dần dần sức tăng lên cho đến khi nhô cọc lên được thì thôi. (hình 216)
4. Chọn lấy một cây dài 8 thước, chôn xuống 6 thước, còn đẽ lộ 2 thước. Tiếp tục tập theo cách trên. Hàng ngày tập luyện, dần dần sức tăng lên cho đến khi nhô cọc lên được thì thôi. (hình 217)
5. Dùng một cây sắt dài 9 thước, chôn xuống 7 thước, đẽ lộ 2 thước, tập theo cách trên. (hình 218)
6. Trải qua nhiều năm khổ công luyện tập, có thể nhổ được cọc sắt dài hơn 1 trượng tức đại công đã cáo thành, nhưng vẫn phải tập luyện đều đặn, không được gián đoạn. (hình 219)



H. 214



H. 215



H. 216



H. 217



H. 218



H. 219

Giải thích phép luyện công:

- (1) Bạt sơn công là môn ngạnh công nội tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công” kình lộ thuộc âm nhu, là công phu trọng yếu chuyên luyện các ngón tay. Đây là công phu không thể thiếu, được nhiều đời võ tăng Thiếu Lâm tập luyện hàng ngày.
- (2) Bạt sơn công có tác dụng chiến đấu quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm. Sau khi luyện thành nếu giao đấu với đối phương, 3 ngón tay chộp lấy đối phương thì đối phương khó mà đào thoát, bao vào thì địch sẽ bị thương gân động cốt; bấm trúng huyết mạch môn sẽ làm tắc nghẽn khí huyết. Nhiều đời Thiếu Lâm tự có người đã luyện thành tuyệt kỹ này, như đời Minh thì có Giác Huấn, Bổn Lai, Khả Cải, Đạo

Thời; đời Thanh thì có Tổ Khâm, Thanh Tính, Tịnh Lạc, Chân Bảo, Hải Giác, Thập Cử, Tịch Bào, Tịch Kính.

(3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này trong Thiếu Lâm quyền phô có ghi: “*Luyện công phu Bạt sơn Thiếu Lâm là làm tăng kinh lực ở cổ tay. Sau khi luyện thành kinh lực dương cường, nếu tiếp tục luyện kinh lực âm nhu thì công phu sẽ đạt tới thượng đỉnh. Nhưng cần phải tiến từng bước, chớ hối tấp mong chóng thành.*”

Phụ lục: Bạt sơn tẩy thủ bí phương

Địa cốt bì 30gr

Thấu cốt thảo 30gr

Hồng hoa 10gr

Kê huyết đằng 15gr

Nhũ hương 15gr

Ngũ gia bì 15gr

Khương hoạt 15gr

Thanh diêm 60gr

Các vị thuốc trên dùng nước nấu. Sau khi luyện công thì xoa tẩm ngón tay cổ tay, bàn tay. Dùng nửa tháng thì thay thuốc mới.

Công hiệu: giảm sưng khử độc, thư giãn gân hoạt huyết, làm công phu mau tiến bộ.

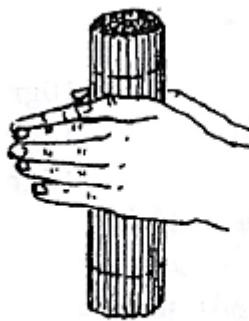
33. KIM LONG THỦ

Phép luyện công:

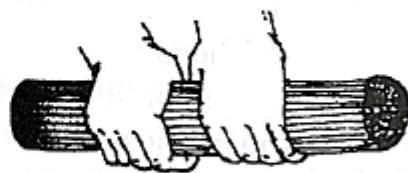
1. Khi mới luyện, lấy khoảng 30 cái đũa tre, dùng dây bó lại. Hai tay nắm lấy bó đũa vặn theo chiều ngược nhau. (hình 220)
2. Sau khi vặn qua vặn lại thì dùng hai tay vò bó đũa. Mỗi ngày tập nhì lần 1 lần. Mỗi lần vặn, vò vài chục cho đến vài trăm lần. (hình 221)
3. Hai tay nắm lấy bó đũa 30 cái làm bằng sắt vặn ngược chiều nhau theo cách trên. (hình 222)
4. Hai bàn tay dùng nội kình vò bó đũa sắt. (hình 223)
5. Hai tay nắm bó đũa, vặn và hơi bẻ cong. (hình 224)



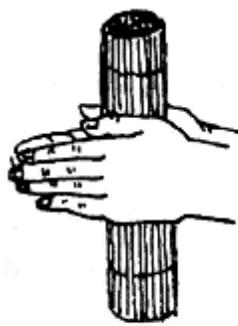
H. 220



H. 221



H. 222



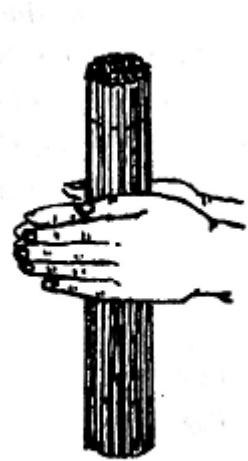
H. 223



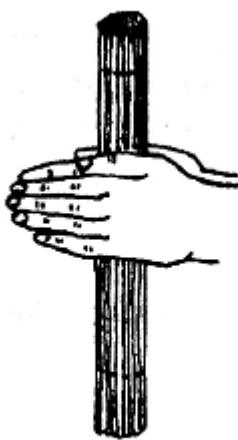
H. 224

6. Hai chưởng dùng kình lực, vò bó đũa. Bó đũa lâu ngày bị ma sát sẽ dài ra thêm. (hình 225)

7. Hai tay vặn bó đũa hoặc dùng song chưởng vò. Sau khi vuốt năm, đũa sắt biến dạng thành sắt mỏng, dài ra thêm tí nữa. (hình 226)
8. Hai tay áp chặt vò bó đũa, dần dần làm cho đũa nhỏ và dài thêm. Nếu đường kính của đũa chỉ còn một nửa ban đầu thì đại công đã cáo thành. (hình 227)



H. 225



H. 226



H. 227

Giải thích phép luyện công:

- (1) Kim long thủ còn gọi là Kim long chưởng, hay Hợp bàn chưởng, là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương. Đây là công phu quan trọng chuyên luyện song chưởng mà các sư tăng Thiếu Lâm tự vẫn thường xuyên luyện tập.
- (2) Thiếu Lâm Kim long thủ có tác dụng phòng thủ nhất định trong chiến đấu thực tế. Nếu như dùng nó giao đấu với đối phương, sẽ làm mất khả năng chiến đấu của đối phương. Nếu bắt lấy tay của đối phương mà vặn thì tay đối phương sẽ bị đứt gân, gãy xương, uy lực kinh người. Võ tăng nhiếp đòn của Thiếu Lâm có rất nhiếp người tinh thâm công phu này, như đòn Đuờng thì có Bảo Luân; đòn Tống thì có Phúc Hộ; đòn Thanh thì có Chân Châu, Thậm Đức, Tịch Định.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Luyện tập công phu Kim long thủ là phải tiến hành từng bước, không được nóng vội. Ít nhất phải mất 15 năm mới thành công. Sư tăng trong chùa cũng phải mất vài chục năm mới có thể luyện thành. Sau khi luyện thành, bắt kể là vật gì, chỉ cần đưa tay lên thì lập tức sẽ vỡ tan. Cứng như sắt đá cũng khó chống nổi.*”

Phụ lục: Tẩy thủ bí phương

Xuyên ô 6gr

Thảo ô 6gr

Nhũ hương 6gr

Một dược 6gr

Linh tiên 6gr

Mộc qua 6gr

Hồng hoa 6gr

Đương quy 6gr

Hổ cốt 6gr

T`ân giao 6gr
Th`ân khúc 6gr
Xích thước 6gr
Ngưu tất 6gr
Thân hương 6gr
Diên h`ôsách 6gr
Địa lê tử 30gr
Lạc đắc đả 30gr
Ty qua lạc 40gr

Các vị thuốc trên lấy 6 chén dấm 6 chén nước sắc còn 9 chén.

Mỗi ngày sau khi luyện công, trước tiên xoa bóp r`ă dùng nước thuốc ngâm tẩm tay. Sau khi dùng 3 ngày thì thêm một ít nước và dấm nấu sôi lại để dùng. Như vậy mỗi tẽ thuốc có thể dùng khoảng 15-20 ngày.

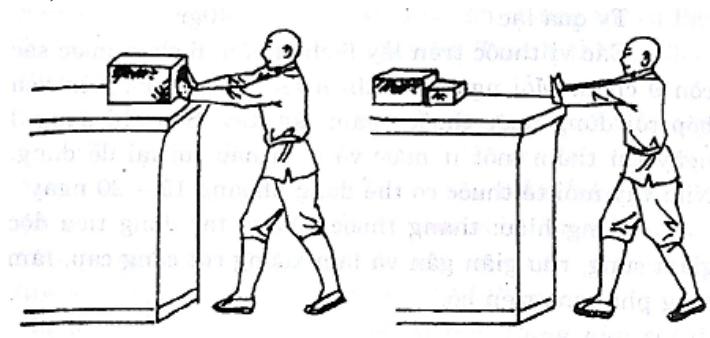
Công hiệu: thang thuốc này có tác dụng tiêu độc giảm sưng, thư giãn gân và làm xương cốt cứng cáp, làm công phu mau tiến bộ.

34. THÔI SON CHUỒNG

Phép luyện công:

- Dùng đất, gỗ hoặc gạch xây thành một cái bàn dài 1,5 trọng tàu, rộng 3 thước tàu, cao 2,7 thước tàu. Sau đó, lót một tấm sắt lên bề mặt. Khi mới luyện, dùng 1 khối đá xanh nặng chừng 80 cân đặt lên một đài bàn. Người tập đứng đối diện với khối đá hoặc đứng ở tư thế cung bộ, cách khối đá chừng 1,5 thước tàu, sau đó dùng song chưởng đẩy thẳng vào khối đá. Khi đẩy, phải dùng lực của cánh tay, cổ tay và chưởng, thân trên không được ngả tới phía trước để tránh trọng lượng cơ thể dồn vào khối đá. Không nên quá vội cùi thành, cho dù lúc đài chưa thể làm cho phiến đá di chuyển, cũng cùi đẩy, lâu ngày sẽ thấy kiến hiệu. (hình 228)

2.



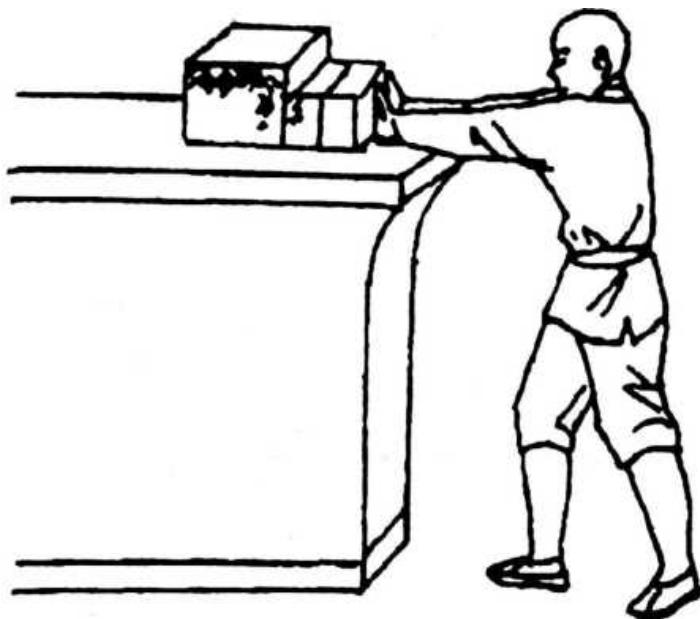
H. 228

H. 229

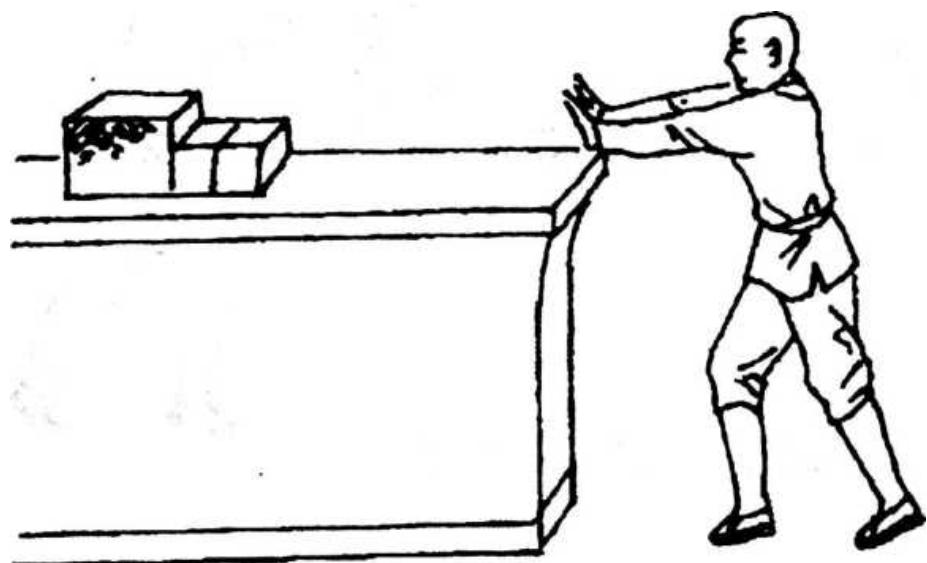
Tiếp tục tập luyện cho đến khi song chưởng có thể đẩy được phiến đá nặng 120 cân bắn đi vài trọng thì công phu đã tiến một bước. (hình 229)

- Tiếp tục tập luyện. Có thể thêm đá xanh, tổng cộng là 3 phiến, trọng lượng lên khoảng 160 cân. Dùng song chưởng đẩy đá bắn đi. Dụng lực phải tiệm tiến chậm rãi, không nên quá nóng vội. (hình 230)
- Tiếp tục luyện tập cho tới khi song chưởng đẩy được 3 phiến đá to, trọng lượng lên khoảng 200 cân, bắn đi được vài thước. Cần phải không ngừng tập luyện, không được gián đoạn. (hình 231)
- Song chưởng đẩy 5 phiến đá trên mặt bàn, trọng lượng lên khoảng 240 cân di chuyển được vài thước. Lúc này, vẫn tiếp tục khổ luyện. Có thể thêm 1 phiến đá nữa. (hình 232)
- Khi song chưởng đẩy được 6 phiến đá xanh với trọng lượng khoảng 280 cân thì tiếp tục tăng thêm trọng lượng đá. (hình 233)

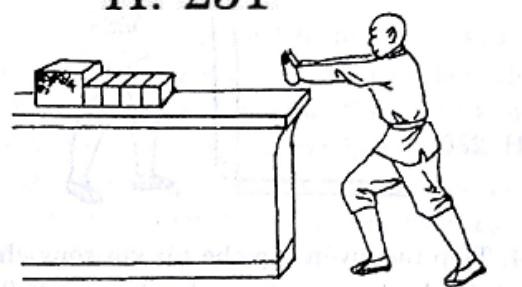
7.



H. 230



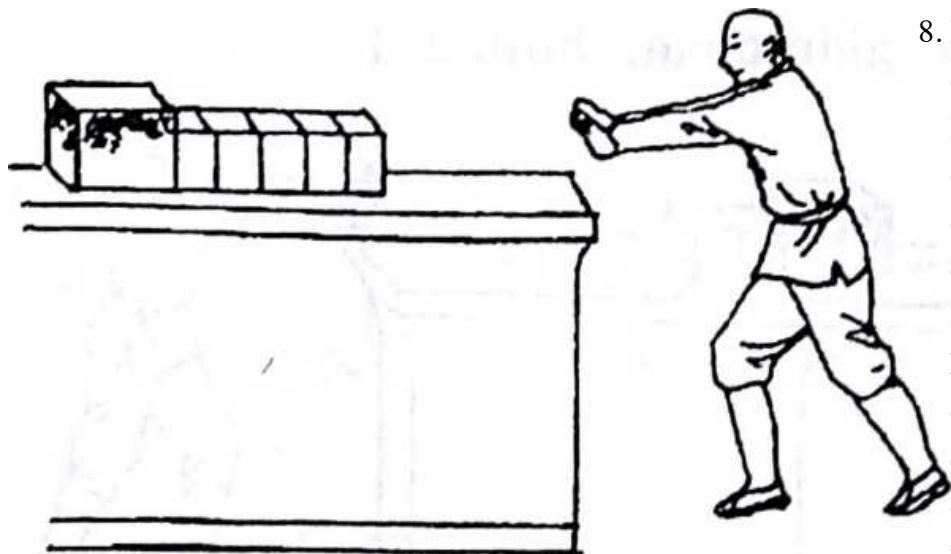
H. 231



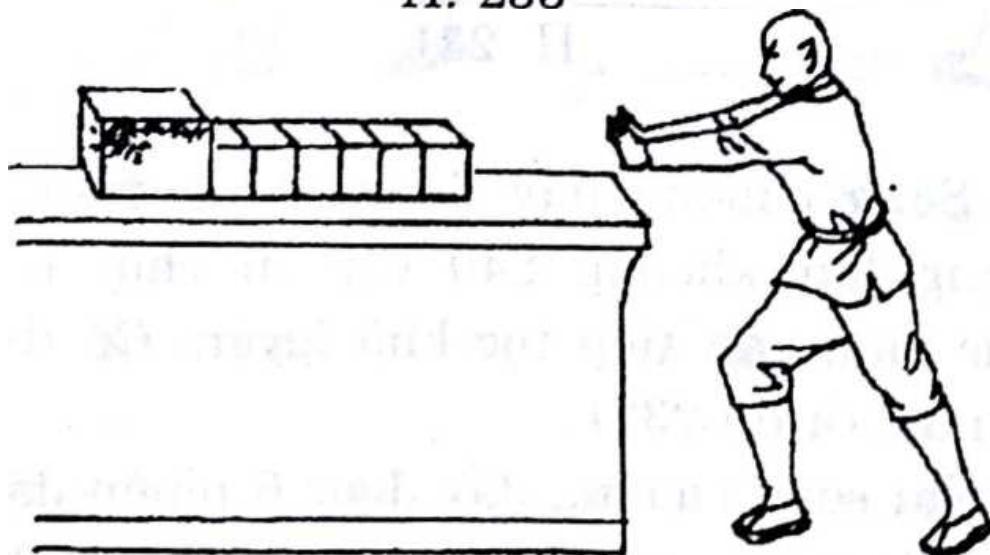
H. 232

Luyện cho đến khi đẩy được 7 phiến đá với trọng lượng là 320 cân. Sau đó, vẫn phải luyện tập khí lực sẽ tăng lên từng ngày. (hình 234)

8. Dùng song
chưởng
luyện cho
đến khi đã
được 8 viên
đá, trọng
lượng vào
khoảng 360
cân, di
chuyển
được vài
thước. Lúc
này, công
phu đã
cáo
thành
bước
thứ
nhất,
sức
mạnh
của 2
cánh tay
cũng đã
thấy rõ,
nhưng
khi giao

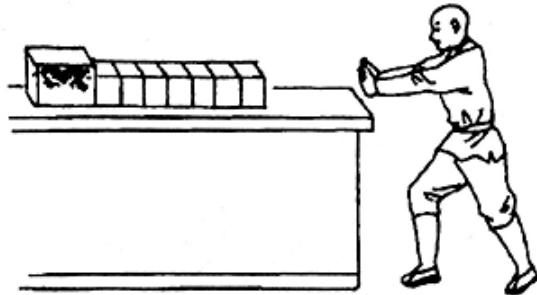


H. 233



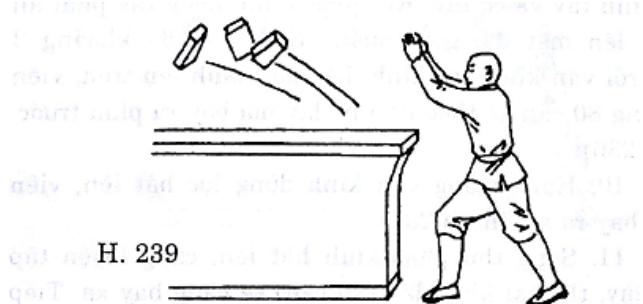
H. 234

đầu vẫn chưa thể ứng dụng vào thực tế nha. Cần phải luyện thêm một bước nữa. Lúc này, nên chuyên chú vào lưng bàn tay và hai cổ tay. Phép luyện vẫn như trên. (hình 235)

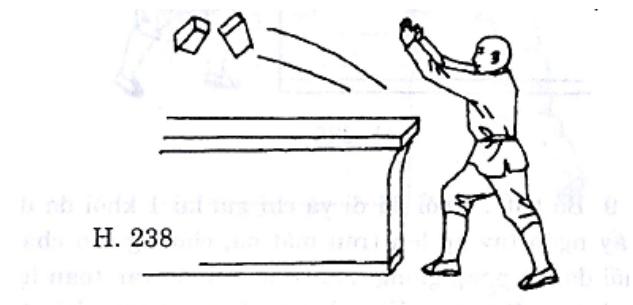


H. 235

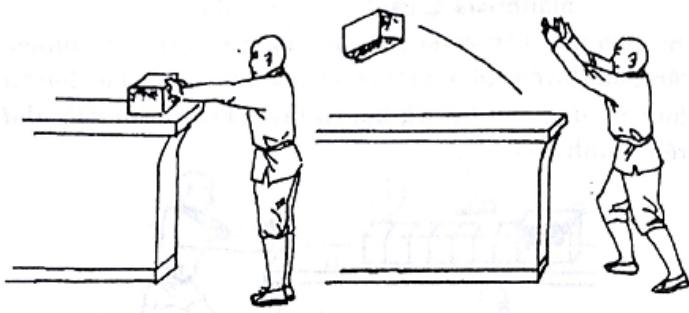
9. Bỏ bớt 7 khối đá đi và chỉ giữ lại 1 khối đá để tập. Lấy ngón tay áp lên trên mặt đá, chưởng cắn chặn nơi khối đá, bộ pháp giống như trên. Sau đó vận toàn lực vào cánh tay và cổ tay. Khi phát kình, ngón tay phải ấn mạnh lên mặt đá, gốc chưởng cách mặt đá khoảng 3 phân rưỡi vận khí phát kình, lực hất mạnh lên trên, viên đá nặng 80 cân sẽ theo đà tay đầy mà bay ra phía trước. (hình 236)
10. Hai chưởng vận kình dùng lực hất lên, viên đá sẽ bay ra xa. (hình 237)
11. Song thủ phát kình hất lên, càng luyện tập lâu ngày, thì hai khối đá (120 cân) sẽ càng bay xa. Tiếp tục tăng trọng lượng đá để luyện tập. (hình 238)
12. Song chưởng vận kình phát lực. Tập luyện từ từ cho tới khi có thể đầy được 3 khối đá (160 cân) bay ra xa. (hình 239)



H. 239



H. 238



H. 236

H. 237

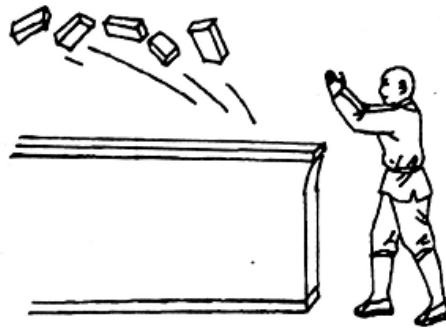
13. Luyện song chưởng vận kình phát lực, có thể đẩy 4 khối đá nặng 200 cân bắn ra xa vài thước cho đến một trượng. (hình 240)

14.



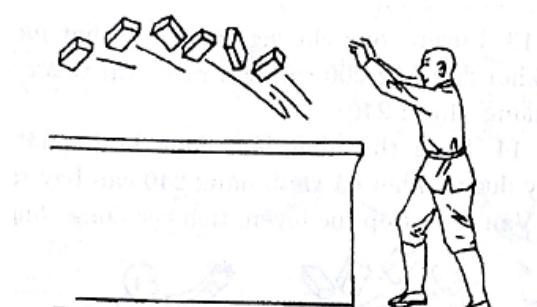
H. 240

Song thủ nhâc lên, dùng kình phát lực, có thể đẩy được 5 khối đá xanh nặng 240 cân bay ra xa vài thước, vẫn phải tiếp tục luyện, tích cực dụng công. (hình 241)



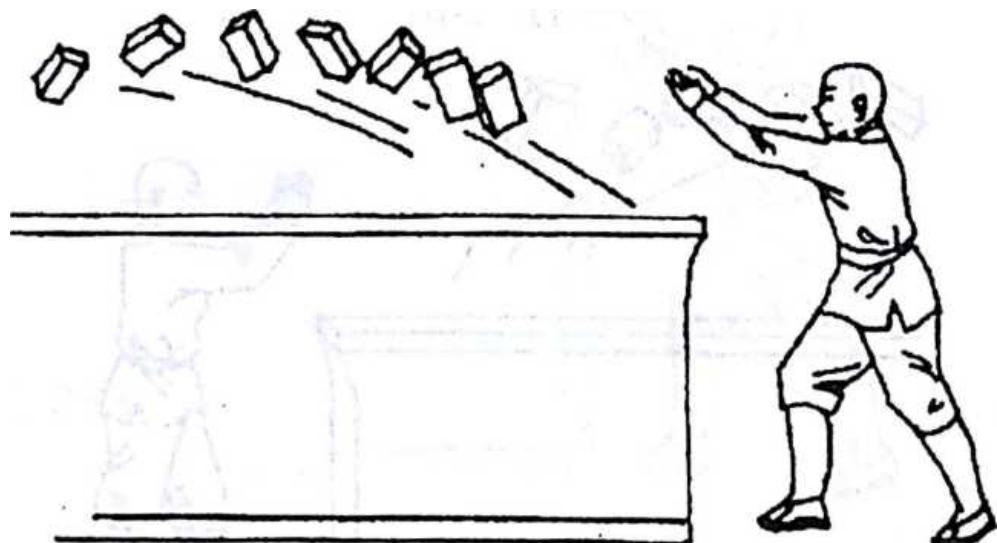
H. 241

15. Qua thời gian dài luyện tập, song thủ nhâc lên, dùng kình phát lực có thể đẩy 6 khối đá nặng 280 cân bay đi vài thước. Công lực tăng trưởng hàng ngày. (hình 242)



H. 242

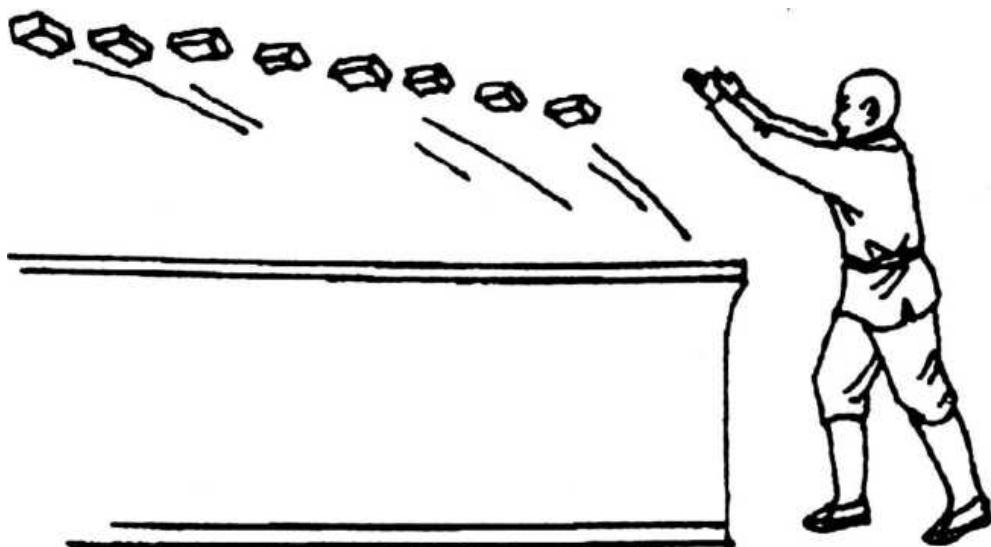
16. Qua nhiều năm luyện tập, song chưởng dụng kinh phát lực đánh ra, 7 khối đá nặng 320 cân sẽ bắn ra xa vài thước. (hình 243)



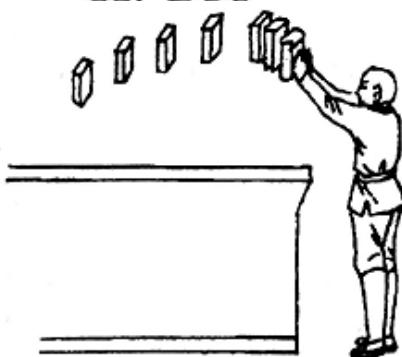
H. 243

17. Trải qua hơn 10 năm luyện tập, có thể đẩy bay được cả 8 phiến nặng 360 cân bay đi vài thước. Công phu kinh người này phải mất tới 15 năm mới có thể luyện thành, nên cần phải có lòng tin kiên định thì mới thành công. (hình 244)

18.



H. 244



H. 245

Hai chưởng nhấc lên giật mạnh ra sau, dụng kình lực đằng không thu hẩy đá về. Công phu này khó luyện nhất, cần phải mất tới 30 năm khổ luyện thì mới thành công, ở đây chỉ đề cập mà không thuyết minh chi tiết, sẽ đề cập trong 1 cuốn khác trong bộ “Thiếu Lâm chính tông”. (hình 245)

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thôi sơn chưởng là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, chủ yếu là luyện song chưởng phát kình.
- (2) Thôi sơn chưởng có tác dụng nhất định trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Khi giao đấu, chưởng đánh tới đâu thì địch sẽ bắn ngoài một trượng, uy lực của nó không thể xem thường.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Khi luyện Thôi sơn chưởng là phải tiến hành từng bước, thật kiên trì nhẫn耐, không được lúc nóng lúc nguội. Đây là công phu chuyên luyện phát kình từ chưởng căn (gốc lòng bàn tay), kiêm kình lực của cổ tay, có tính cương nhu tương hỗ.”

Phụ lục: Luyện công nội tráng dược phuơng

Đương quy (tẩm rượu) 120gr

Xuyên ngưu tất (tẩm rượu) 120gr

Ngưu giao 120gr

Hổ cốt (nướng với dấm) 120gr

Câu kỷ tử 120gr

Xuyên đoạn 120gr

Bổ cốt chỉ (sao nướng muối) 120gr

Thổ ty tử 120gr

Đằng lê (sao) 30gr

Giải hoàng (sa0) 240gr

Nhân sâm 10gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, luyện với mật ong thành hoàn, mỗi ngày uống 9gr, trước khi luyện công dùng hoàng tửu uống thuốc.

Công hiệu: cường gân mạnh cốt, bổ sung khí lực, làm cho công phu mau thành tựu.

Phụ lục (2): Tẩy thủ bí phuơng

Hàng hoa 3gr

Tính xác 5gr

Ngưu tất 6gr

Ngũ gia bì 5gr

Đỗ trọng 5gr

Thanh bì 5gr

Nhũ hương 5gr

Sắc các vị thuốc trên với nước làm thuốc tắm tay, mỗi ngày sau khi luyện công, hâm ấm thuốc ngâm hai tay và phanh cổ tay. Dùng 10 ngày thì đổi thuốc mới.

Công hiệu: thư giãn gân hoạt huyết, mạnh gân cường xương, tăng thêm công lực.

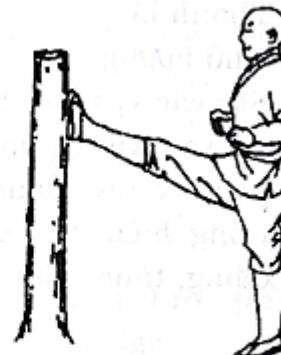
35. THÍCH MỘC TRANG

Phép luyện công:

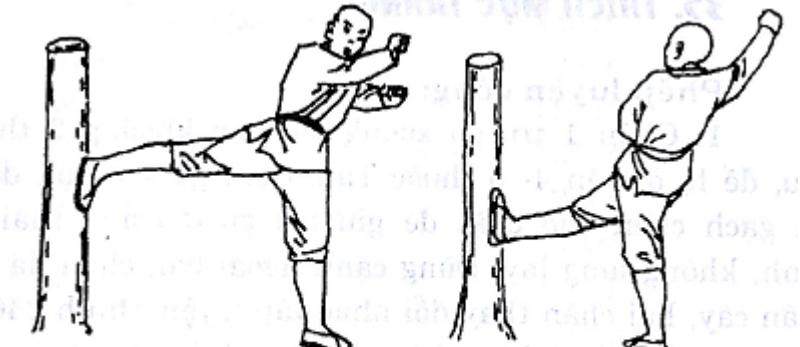
1. Chôn 1 trụ gỗ xuống đất sâu khoảng 2 thước tàu, để lộ ở trên 4- 5 thước Tàu, thân gỗ sần sùi, dùng đá gạch chèn cho chặt để giữ trụ gỗ ở trạng thái ổn định, không lung lay. Dùng cạnh ngoài bàn chân đá vào thân cây, hai chân thay đổi nhau tập luyện. (hình 246)
2. Dùng ức bàn chân đá vào thân cây, hai chân thay đổi tập luyện. Lúc mới tập bàn chân dễ bị đau, luyện tập lâu ngày khí lực tăng dần, cảm giác đau mỏi sẽ mất. (hình 247)
3. Dùng gót chân đá thân cây, hai chân thay đổi tập luyện. Mỗi ngày tập 3 lần, sáng trưa tối có thể tập thêm 1 lần vào giờ tý là 4 lần; mỗi lần đá khoảng 30, 50, 100 cú, sau tăng dần lên 200, 300, 500 cú mà vẫn không thấy mệt..(hình 248)
4. Dùng ức bàn chân đá vào thân cây, hai chân thay đổi tập luyện, sáng tối không ngừng, ngày đêm không nản. (hình 249)



H. 246



H. 247



H. 248

H. 249

Dùng úc bàn chân đá bật vào thân cây, trong đàu tưởng tượng đó là hạ bộ của địch nhân. Sau nửa năm hai chân bước đàu đã có lực, 1,5 năm sau công đã ít có người bì kịp. Hơn nữa, khí lực đã vững chắc, hai chân đứng, ba bốn người cũng không thể đẩy xê dịch được. (hình 250)

6. Dùng cước đá ngang vào thân cây, thấy cây gãy. Vì đã tập lâu ngày, ngày ngày đá, tháng tháng đá, cuối cùng cũng đá đỗ được thân cây, lực của đôi chân bây giờ đã vô song. Nếu đá trúng địch, át địch phải té ngả. Công phu thành tựu bước thứ nhất. (hình 251)



H. 250



H. 251

Bước thứ hai là tập đá vào chí thạch (khối đá trên hẹp dưới lớn, ở các võ đường xưa dùng để tập đá), nhẹ thì nặng 80 cân, đến 100

cân, 160 cân, 200 cân, 240 cân, 280 cân, 300 cân, tối đa là 1.000 cân. Lúc đầu đá, chân sẽ cảm thấy đau, tập một thời gian cảm giác đau sẽ mất. Khi luyện, bước tới vài bước rã theo đó mà đá, hai chân thay đổi tập luyện. Tập cho đến khi có thể đá chí thạch nặng 200 cân vẫn đi vài thước là đại công cáo thành. Nhưng vẫn không được phép ngưng, phải tiếp tục tập đá chí thạch, nếu đá di động được chí thạch nặng 1000 cân thì công phu đã tới mức thượng thừa.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Đây là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện cước pháp.
- (2) Công phu Thích mộc trang có tác dụng tấn công rất quan trọng trong chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Các đời võ tăng Thiếu Lâm đều có người thành tựu môn công phu này, như đời Đường thì có Viên Tịnh; đời Tống thì có Huệ Tâm, Linh Khâu; đời Nguyên thì có Đại Trí, đời Minh thì có Bổn Chỉnh, Huyễn Từ; đời Thanh thì có Tổ Lương, Tịnh Lạc, Chân Châu, Hải Giác, Thập Khả Hậu Mật, Trinh Tự.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này phải tập luyện không biết mệt mỏi mới thành công được. Phải tiến từng bước, không được nóng vội, nếu không sẽ tổn hại tới sức khỏe, đã không tiến bộ mà còn có hại.”

Phụ lục: Luyện công tẩy thoái bí phương

Xuyên ô 30gr

Thảo ô 30gr

Nam tinh 30gr

Xà sàng tử 30gr

Bán hạ 30gr

Bách bộ 30gr

Hoa tiêu 30gr

Lang độc 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Địa cốt bì 30gr
Ngũ gia bì 30gr
Tử uyển 30gr
Địa đinh 30gr
Long cốt 30gr
Hải nha 30gr
Lưu hoàng 60gr
Nhũ hương 15gr
Một dược 20gr
Thanh diêm 120gr

Các vị trên lấy 6 chén dấm 6 chén nước sắc còn 9 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công dùng nước thuốc ấm ngâm tắm chân. Mỗi tē thuốc dùng 7 ngày thì thêm nước và dấm nấu lại dùng. Một tē có thể dùng được 21 ngày, hết hạn thì thay thuốc mới cũng làm như trên.

Công hiệu: thang thuốc này có tác dụng tiêu độc giảm sưng, thư giãn gân và làm xương cốt cứng cáp, thúc đẩy công phu mau tiến bộ.

36. ỦNG TRẢO CÔNG

Phép luyện công:

1. Khi mới luyện, dùng hai cái bình, mỗi cái nặng khoảng 10 cân. Mỗi tay cầm một cái bình nhấc lên. Do miệng bình rất trơn, nên lúc mới luyện sẽ rất khó cầm. Sau nhiều tháng có thể tùy ý đưa lên đặt xuống. (hình 252)
2. Luyện tập hàng ngày, hàng tháng, đồng thời tăng thêm trọng lượng bằng cách cho cát vào trong bình. Mỗi bình cho thêm khoảng 10 cân, tổng trọng lượng cả hai bình lên tới 40 cân. Tiếp tục luyện tập. Dùng tay nhấc hai bình lên, nếu vận động tự nhiên là đã tiến được một bước. (hình 253)



H. 252

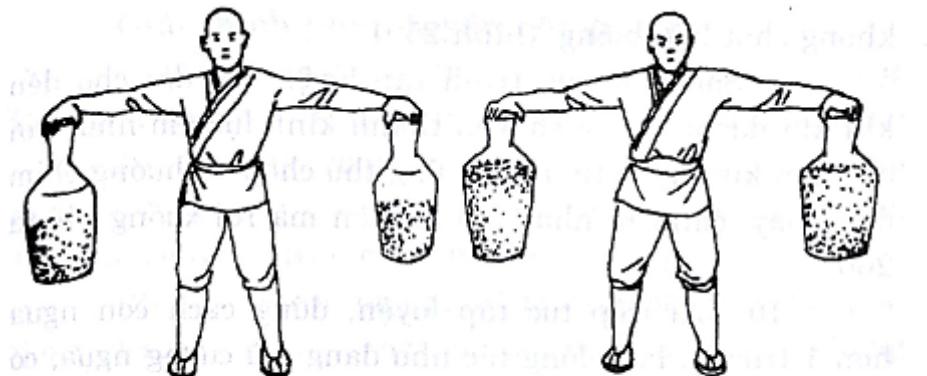


H. 253

3. Mỗi bình cho thêm 15 cân cát, tổng trọng lượng khoảng 70 cân mà vẫn nhấc lên hạ cuồng tự nhiên. (hình 254)
4. Mỗi bình cho thêm 25 cân cát, tổng trọng lượng lúc này là 120 cân. Phải trải qua khổ luyện mới có thể nhấc được hai bình lên, vận động tự nhiên và kéo dài được nửa tiếng mà không rơi bình xuống đất. (hình 255)
5. Từ từ luyện tập, mỗi bình lại thêm 30 cân cát, tổng trọng lượng hai bình khoảng 180 cân. Từng bước nhấc lên tự nhiên, hạ xuống linh

hoạt, không cảm thấy mệt mỏi sức. (hình 256)

6. Trải qua nhiều năm tập luyện, mỗi bình thêm 35 cân cát, tổng trọng lượng là 250 cân mà vẫn nhấc lên đặt xuống tự nhiên. (hình 257)



H. 254



H. 255



H. 256

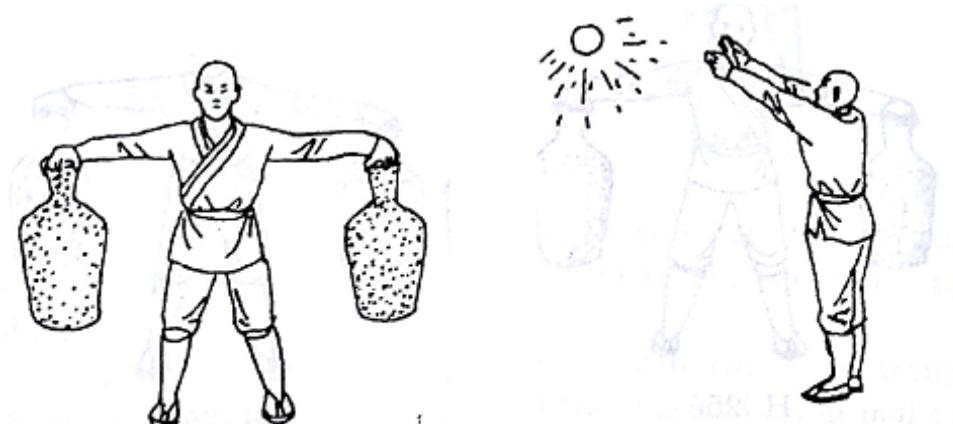


H. 257

7. Thay cát bằng mạt sắt, đồng thời mỗi bình cho vào khoảng 140 cân mạt sắt. Tổng trọng lượng cả hai bình lúc này lên tới 280 cân. cần kiên trì tập luyện. Mỗi ngày tập 3 lần. Mỗi lần nhấc lên, đi lại vài vòng quanh sân tập. Khi không còn cảm thấy mỏi mệt thì đại công cáo thành. (hình 258)
8. Mỗi buổi sáng, mở 5 ngón tay, hướng về phía mặt trời, làm thành tư thế chộp để luyện kinh lực âm nhu. Khí lực tăng tiến từng ngày, tháng tháng công phu, không chút lười biếng. (hình 259)
9. Sau một quá trình tập luyện lâu dài cho đến khi khí dương cường chuyển thành kinh lực âm nhu. Đợi cho đến khi luyện thành thì ứng

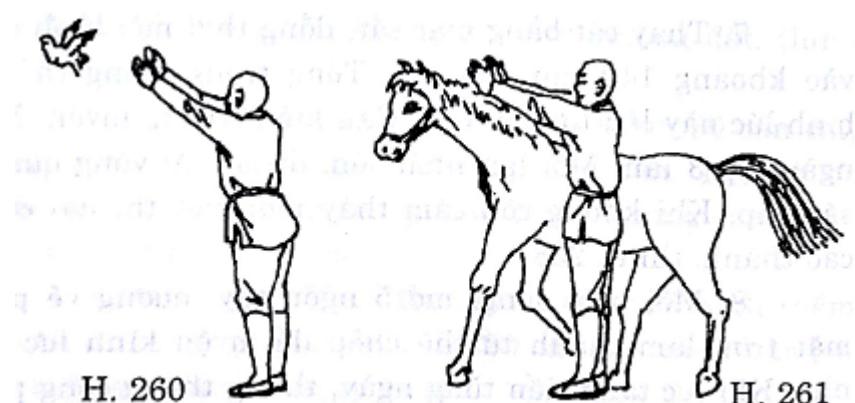
thủ chộp về hướng chim đang bay, chim sẽ như bị trúng tên mà rơi xuống. (hình 260)

10. Lại tiếp tục tập luyện, đứng cách con ngựa hơn 1 trượng, làm động tác như đang giữ cương ngựa, có thể tuỳ ý khống chế ngựa sang trái hoặc phải. Tiễn thêm một bậc là có thể làm cho ngựa tiến tới hay lùi lại. (hình 261)



H. 258

H. 259



H. 260

H. 261

Giải thích phép luyện công:

- (1) Ứng trảo công còn gọi là Long trảo công hoặc Đại cầm nã thủ, là môn nội ngoại công kiêm nhuyễn công kình lộ thuộc cương nhu tương tế. Đây là công phu quan trọng không thể xem thường của các sư tăng Thiếu Lâm tự, chuyên luyện các ngón tay.
- (2) Luyện tập công phu Ứng trảo bao gồm hai giai đoạn là cương kình và

nhu kình. Hai kình lộ này không thể tách rời nhau: cương lấy nhu làm cơ sở, đồng thời cương lại dựa vào nhu mà phát huy tác dụng. Như các quyển gia vẫn thường nói: “*Nhu kình vừa linh hoạt vừa túc tốc, tiếp xúc vào người vô hình vô ảnh; cương kình vừa cứng vừa thâm, nếu như không có sự phối hợp của nhu kình thì sẽ không thể ứng dụng linh hoạt được. Vì thế, kình lộ cương nhu phải hỗ trợ thống nhất, âm dương đối lập tương sinh, không thể thiếu một.*”

- (3) Ứng trảo công có tác dụng quan trọng trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Sau khi luyện thành; hễ giao đấu cùng đối phương, xuất chiêu là chiến thắng. Năm ngón tay chộp vào là có thể nhấc được vật lên, là nhòe vào cơ sở của sự kiên trì. Khi luyện chộp trong không trung là để chuyển hóa kình lực dương cương thành kình lực âm nhu; công phu này phải tập luyện lâu ngày. Khi cương nhu tương tế, chộp vào huyệt đạo của đối phương sẽ làm cho huyết khí của đối phương bị phong bế, uy lực kinh người. Đời Đường có Không Không, Phục Hổ; đời Tống có Hùng Huệ, Hùng Uyên- đời Nguyên có Trí Nguyên, Bình An; đời Minh có Viên Thắng, Nguyệt Lãnh, Thống Thị ền; đời Thanh có Thanh Liên, Tịnh Tu, Chân Linh, như Tịnh, thảy đều tinh thông tuyệt kỹ này.
- (4) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: *Luyện tập ứng trảo công trước tiên phải luyện kình lực dương cương, sau đó mới luyện kình lực âm nhu. Khi đạt đến cảnh giới cương nhu tương tế, thực hư tương hợp, thì dùng nó mới huyền diệu.*”

Phụ lục: Luyện công tẩy thủ bí phương

Xuyên ô 6gr

Thảo ô 6gr

Nhũ hương 6gr

Một dược 6gr

Uy linh tiên 6gr

Mộc qua 6gr

Hồng hoa 6gr
Đương quy 6gr
Long cốt 6gr
Tần giao 6gr
Đại khúc 6gr
Xích thược 6gr
Ngưu tất 6gr
Thân hương 6gr
Diên hô sách 6gr
Tử thạch anh 6gr
Địa lê tử 30gr
Lạc đặc đả 30gr
Kê huyết đằng 40gr

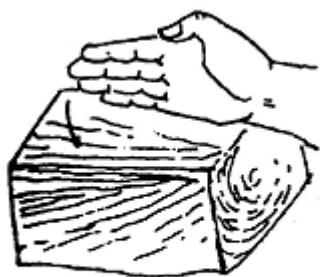
Các vị thuốc trên lấy 5 chén rươi dấm, 5 chén rươi nước sắc còn 8 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công, trước tiên xoa bóp rã dùng nước thuốc ngâm tẩm tay. Dùng 3 lần thì nấu lại, một tê thuốc có thể dùng khoang 10 ngày thì thay thuốc mới.

Công hiệu: thang thuốc này có tác dụng tiêu độc giảm sưng, thư giãn gân và hoạt huyết.

37. TRẦM MA KIẾM

Cách luyện:

1. Khi mới bắt đầu luyện, dùng chưởng chém xuống miếng gỗ dày. Hàng ngày khắc khổ tập luyện, sớm tối đều đặn. (hình 262)
2. Sau 3 năm luyện đến mức có thể làm cho miếng gỗ bị mòn tạo thành một rãnh nhỏ, vẫn tiếp tục phán đấu, tập luyện siêng năng. (hình

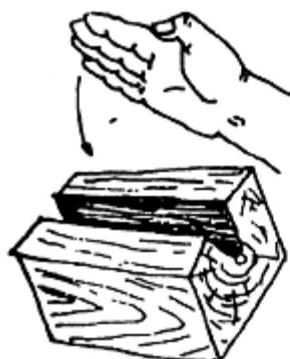


H. 262



H. 263

3. Trải qua 6 năm khổ luyện, mỗi lần chém một chưởng, miếng gỗ sẽ có vết như dao chém xuống. (hình 264)
4. Thay miếng gỗ bằng một khối đá xanh, hàng ngày tập chém như cách trên. (hình 265)



H. 264

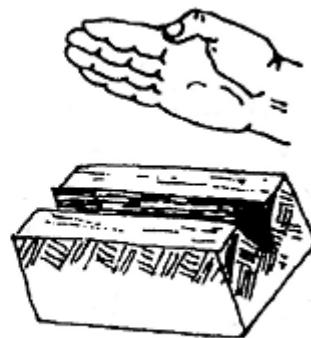


H. 265

5. Sau 5 năm tập luyện, khi chưởng chém xuống sẽ có những mảnh đá nhỏ bắn ra. (hình 266)
6. Tiếp tục tập, sau 10 năm, lúc này chưởng như lưỡi đao, chém đâu là để lại vết ở đó. (hình 267)



H. 266



H. 267

7. Dùng một cái thùng thiết bên trong có chứa mạt sắt, dày hơn 4 tấc, tập chém lên bề mặt thùng thiết, nhưng không được chạm vào mạt sắt. (hình 268)
8. Sau 8 năm tập, khi chưởng chém xuống mạt sắt sẽ tạo thành một rãnh nhỏ. (hình 269)



H. 268



H. 269

9. Tiếp tục luyện tập thêm 2 năm nữa, khi chưởng chém xuống, mạt sắt sẽ bay dạt sang hai bên. (hình 270)
10. Tiếp tục luyện tập thêm 1 năm nữa, khi đưa chưởng lên chém thì có thể chém mạt sắt dạt ra thành từng khối tựa như dao cắt đậu hủ. Trước sau cũng phải mất 35 năm, công phu Trảm ma kiếm mới đại công cáo thành. Nhưng vẫn phải tiếp tục tập luyện thì mới có thể duy trì được công lực. (hình 271)



H. 270



H. 271

Giải thích phép luyện công:

- (1) Trảm ma kiếm hay còn gọi là “Quan âm chưởng” là môn nhuyễn công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc âm nhu. Nó là công phu chuyên luyện chưởng pháp, đồng thời cũng là công phu mà các võ tăng thường tập luyện.
- (2) Công phu trảm ma kiếm có tác dụng quan trọng trong chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Sau khi luyện thành, khi tiếp địch, địch sẽ đoạn gân cốt, lợi hại như đao kiếm. Có nhiều võ tăng thành tựu món công phu này, như đời Tùy có Tử Thăng, Linh An; đời Đường có Phúc Cử; đời Nguyên có Trí Tụ; đời Minh có Liễu Cải, Ngộ Lôi, Chu Phúc, Quảng Thuận, Huyễn Kinh; đời Thanh có Thanh Luân, Chán Cháu, Thậm Cử, Tịch Tụ, Hậu Miên, Trinh Thu, Trinh Tuấn.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này chủ yếu luyện cạnh chưởng và cổ tay. Điều quan trọng là phải luyện từ từ thì công phu mới thành.”

Phụ lục: Luyện chưởng công bí phương

Xuyên ô	3gr
Thảo ô	3gr
Thiên nam tinh	3gr
Xà sàng tử	3gr
Bán hạ	3gr
Bách bộ	3gr

Hoa tiêu 30gr
Lang độc 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Lê lô 30gr
Long cốt 30gr
Hải nha 30gr
Địa cốt bì 30gr
Ngũ gia bì 30gr
Tử uyển 30gr
Địa đinh 30gr
Thanh diêm 120gr
Lưu hoàng 30gr
Lưu kỳ nô 60gr
T`ần giao đế 3gr
Nhũ hương 12gr
Một dược 12gr
Thanh phong đằng 15gr
Ty qua lạc 18gr
Tang ký sinh 12gr

Các vị thuốc trên dùng 7 chén dấm, 7 chén nước sạch nấu sắc còn 10 chén. Mỗi ngày trước khi luyện công dùng thuốc này ngâm tẩm tay. Khi ngâm tẩm tay lấy nước thuốc bắc lên lò hâm cho ấm, rã cho tay vào ngâm cho đến khi nước thuốc nóng quá thì lấy tay ra. Một tý thuốc có thể dùng liên tiếp 36 ngày.

Công hiệu: Phương thuốc này có tác dụng hoạt huyết thông khí, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng, làm mạnh cốt.

38. HUYỀN KHÔNG QUYỀN

Phép luyện công:

1. Hàng ngày vào giờ Tý nửa đêm đánh quyền xuống miệng giếng khoảng 300 - 500 quyền. (hình 272)

Đánh quyền được 15 năm thì dưới giếng sẽ phát ra âm vang, đánh 30 năm thì kinh lực của quyền xuống tận đáy nước, làm nước văng tung toé. (hình 273)



2.



Hàng ngày buổi sáng sớm thức dậy, đánh khoảng 500 quyền về phía mặt trời. (hình 274)

3. Mỗi buổi tối đánh hướng về ánh trăng khoảng 500 quyền. Nếu như có hôm không có trăng thì có thể đánh vào ngọn nến, cũng khoảng

500 quyền. (hình 275)

4. Kết hợp cả 3 phương pháp trên, mỗi ngày luyện 3 lần và cùng có thể đánh thêm 500 quyền về phía mặt trời vào buổi trưa. (hình 276) Hàng ngày duy trì luyện tập khoảng 2000 quyền. Bình thường lúc nhàn rỗi có thời gian thì tăng thêm từ 500 quyền cho tới 1000 quyền. Sau 30 năm khổ luyện Huyền không quyền, có thể đánh quyền về phía địch trong khoảng cách 10 bước, địch sẽ ngã. Nhưng không được luyện tập gián đoạn, phải kiên trì mới có thể giữ được công lực.



H. 275



H. 276

Giải thích phép luyện công:

- (1) HuyỀn không quyền còn gọi là “Âm quyền công”, hoặc “Âm thủ công”, đây là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyỀn công”, kình lộ thuộc âm nhu. Đây là công phu quan trọng chuyên luyện quyền pháp, là công phu mà các võ tăng Thiếu Lâm tự thường xuyên luyện tập.
- (2) HuyỀn không quyền có tác dụng đối công trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Khi luyện thành công phu và giao đấu với địch, có thể dùng quyền đánh địch ngã, nặng thì gây thương tích nội tạng. Nhiều

võ tăng Thiếu Lâm tự đã luyện thành tuyệt kỹ này, như đời Đường có Phụ Hổ; đời Tông có Linh khâu; đời nguyên có Trí An; đời Minh có Liễu Chân, Huyễn Bi, Huyễn Khôi; đời Thanh có Hải Nhuận, Thanh Vân.

- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phở có ghi: “Khi luyện Huyễn không quyển phải chú ý tinh tâm, không được nóng vội mong cầu thành tựu mà phải kiên trì nhẫn耐. Ít nhất phải mất 15 năm khổ luyện thì mới thấy công hiệu, 30 năm mới có thể thành tài, không được gián đoạn, nếu ngừng ắt công lực sẽ bị suy giảm.

39. KIM SA CHUỒNG

Phép luyện công:

1. Mỗi buổi sớm khi trời bắt đầu sáng, đứng thẳng, mặt quay về hướng đông, miệng ngậm lưỡi chạm nóc hàm trên, ngưng thở àn tĩnh khí, hai lòng bàn tay chạm nhau xoa 20 lần. (hình 277)
2. Đặt lòng bàn tay phải vào trước ngực, lòng bàn tay trái đặt phía sau lưng, hai lòng bàn tay trước sau đối nhau, xoa hai chưởng vào người khoảng 50 lần. (hình 278)
3. Đặt lòng bàn tay trái vào trước ngực lòng bàn tay phải đặt phía sau lưng, hai lòng bàn tay trước sau đối nhau, xoa hai chưởng vào người khoảng 50 lần. (hình 279)

Mỗi lần dùng chưởng xoa ngực và lưng không được mở miệng thở ra, nên hít thở bằng mũi, hướng đan điền mà vận khí, như vậy hơi thở mới thâm trường, tự cảm thấy tinh khí đều ngưng tụ ở đan điền, đột khởi như trái cầu. Sau mỗi lần đột khởi, khí sẽ từ từ vận ra hai cánh tay, từ hai cánh tay dần dần chuyển tới ngón tay.



H. 277



H. 278



H. 279

4. Dùng bao vải đựng đầy đậu tương, trước tiên chưởng phải xả vào bao đậu, hai chưởng thay nhau thực hiện, mỗi ngày chừng 500 chưởng, hai tay tổng cộng 1000 chưởng. (hình 280)

5. Dùng chưởng trái xỉa vào bao đậu, hai chưởng thay nhau xỉa, d`ân d`ân mỗi chưởng tăng lên xỉa 2000 l`ân, tổng cộng hai tay chừng 4000 l`ân, khố` luyện trong 3 năm. (hình 281)
6. Thay đậu tương bằng hạt kê, hai chưởng thay nhau tập, lực tăng d`ân d`ân, từng bước tăng số l`ân của cả hai tay lên 5000 chưởng, c`ần phải luyện tiếp 1 năm công phu. (hình 282)
7. Thay hạt kê bằng cát, hai chưởng tiếp tục tập luyện theo cách trên, mỗi ngày duy trì 6000 chưởng, luyện 1,5 năm công phu. (hình 283)
8. Thay cát bằng mạt sắt, hai chưởng thay nhau tập, ban đ`ầu cảm thấy đau, d`ân d`ân cảm giác đau sẽ mất đi, có thể xỉa hai chưởng cùng một lúc vào bao. Mỗi ngày tập khoảng 10.000 chưởng, cho đến khi hai chưởng có thể xỉa xuống tận đáy bao thì thôi. (hình 284)



H. 283



H. 284



H. 280



H. 281



H. 282

Bất luận là đậu tương, kê, cát hay mạt sắt đều phải đày khoảng 1 thước (tức khoảng 4 tấc ngày nay), nếu như xỉa chưởng có thể xuyên thẳng xuống tận đáy bao thì đại công cáo thành. Nhưng vẫn không được tập luyện gián đoạn thì mới có thể giữ công lực không bị suy giảm.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Kim sa chưởng là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương kiêm nội khí. Công phu này chuyên luyện hai chưởng, là công phu mà các võ tăng Thiếu Lâm tự thường tập luyện.
- (2) Kim sa chưởng có tác dụng chiến đấu quan trọng trong võ Thiếu Lâm. Sau khi luyện thành công phu, khi giao đấu, địch đánh tới ta sẽ xuất chưởng đối phó, lúc đó địch sẽ bị tổn hại gân cốt. Nếu như ta dùng chưởng tấn công vào phần ngực của địch thì lục phủ ngũ tạng sẽ bị thương. Các võ tăng Thiếu Lâm khi tọa công hai tay cũng không ngừng tập Thiết sa chưởng, Kim sa chưởng; đời Đường có Không Không, Linh An, Viên Tịnh; đời Tống có Hằng ôn, Đặng Chung; đời Nguyên có Trí Thâm, Tử An; đời Minh có Giác Huấn, Liễu Nghi, Viên Thắng, Ngộ Lôi, Quảng Thuận, Đạo Thời, Đặng Tiềm Tổ khâm; đời Thanh có Thanh Luân, Chân Châu, Như Lượng, Hải Sâm, Thậm Cử, Tịch Tụ, Tịch Đinh, Hậu Miên, Hậu Niệm, Trinh Hằng, Trinh Thu, thấy đều tinh thâm môn công phu này. Kim sa chưởng là một trong lục môn sa chưởng, đây là công phu bí truyền của các võ tăng Thiếu Lâm tự.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Phép luyện công phu hết sức giản tiện dễ thực hành, là công phu cơ bản dùng để điểm huyệt và không chẽ gân xương. Người*

học phải tiến hành từng bước từng bước để tránh làm tay bị tổn thương. Khổ luyện một thời gian cho tới khi có thể tàn một nén nhang mà vẫn không cảm thấy mệt là công phu đã thành, được vậy trước sau phải mất ít nhất là 6 năm, để công phu ổn định vững chắc thì phải mất 10 năm.”

Phụ lục: Luyện Kim sa chưởng được phuơng

Địa cốt bì 30gr

Nhũ hương 15gr

Hoàng kỳ 20gr

Cam thảo 18gr

Thanh diêm 50gr

Kỷ tử 15gr

Các vị thuốc trên sắc với nước sạch, sau khi luyện công hâm ấm để ngâm bàn tay. Dùng 7 ngày thì thay thuốc mới.

Công hiệu: tiêu độc, giảm sưng, mạnh gân cứng xương, thúc đẩy công phu mau tiến bộ.

40. THIẾT SA CHUỒNG

Phép luyện công:

1. Dùng đậu xanh và hạt tiêu (nghiền nát thành bột) cho vào một cái bao, đặt lên một cái đôn gỗ. Người luyện đứng thế mã bộ, lật ngửa chưởng đánh xuống bao Khi đánh, dùng phản thủ lẩn thuận thủ (đánh bằng lưng bàn tay và lòng bàn tay) lúc co khuỷu thu về thì nắm thành quyền. Hai chưởng thay nhau đánh từ nhẹ đến mạnh, từ ít tới nhiều, luyện từng bước, sau 3 năm mỗi chưởng đánh được từ 3000 - 4000 cái, hai chưởng cộng lại được khoảng 6000 - 8000 cái. (hình 285)



H. 285



H. 286

2. Dùng dấm 2500gr, nhân trung bạch 5000gr, bạch lạp 5000gr, trộn đều, dùng lửa nhỏ luyện, mỗi lần luyện là 3 nén nhang, luyện 4 lần cho hơi cô lại rã đổ vào chảo sắt, cho cát vào trộn đều, lượng cát và lượng thuốc bằng nhau. Sau đó cho vào bao vải đặt lên đôn gỗ. Lại tập như trên, lúc co khuỷu thu về nắm thành quyền, hai chưởng thay nhau luyện. Sau 3 năm luyện, hàng ngày hai chưởng đánh khoảng 1 vạn cái. Khi đánh dùng thuốc ngâm tay, trước sau phải mất 6 năm công phu. Về sau phải duy trì đều đặn việc tập luyện, không được

dùng, nếu không sẽ uổng phí công lao luyện công bao lâu nay. (hình 286)

Giải thích cách luyện công:

- (1) Thiết sa chưởng là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kinh lộ bên trong thuộc dương cương mà bên ngoài là âm nhu, là công phu chuyên luyện song chưởng, và cũng là công phu quan trọng mà các võ tăng thường đòi thường luyện tập.
- (2) Thiết sa chưởng có tác dụng rất quan trọng trang chiến đấu thực tế. Bất luận là thu vây hay xuất ra đòn ứng theo ý muốn mà buông lỏng, chỉ đến khi chạm vào mục tiêu thì kinh lực mới đột ngột phóng ra, biến thành đòn tấn công thực sự. Trước khi phát xuất đòn tấn công thì các khớp đòn buông lỏng, khiến cho hoạt động của đôi tay linh hoạt mà nhanh biến hóa, và khi xuất chưởng tấn công thì kinh lực rất lớn. Đây đúng là kinh lộ trong âm có cương, trong cương có nhu, cương nhu tương tế. Vì vậy “Thiếu Lâm quyển phô” viết: “Một khi khí từ đan điền phát ra thì toàn lực tập trung ở chưởng tâm. Khi vừa mới vỗ chưởng dụng lực thì khí phải thở ra thành tiếng. Chưởng mà hất lên thì địch phải bật ngả.”
- (3) Thiếu Lâm quyển phô viết: “Bắc phái thường dùng Liễu diệp chưởng, Nam phái phẫn lớn dùng hổ trảo. Tuy hình thức có khác nhau, nhưng cách dụng lực là một. Một khi chưởng hay chỉ tung ra thì lực tập trung ở chưởng tâm.” Thiếu Lâm quyển phô” viết: “Khí thông tới chưởng tâm, kinh lực đạt tới các ngón tay “Quyền phát ra từ tâm, còn kinh lực thì phát ra từ chưởng.”
- (4) Công phu Thiết sa chưởng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công” là phép luyện phối hợp cát với thuốc, luyện cho đến khi song chưởng cứng như sắt thép, có thể đả thương đối phương. Người

có công lực thâm hậu có thể đánh vỡ gạch đá. Trải qua quá trình tập luyện lâu dài, công phu thiết sa chưởng làm cho các bộ phận được tập luyện có khả năng chịu đựng sự va chạm, khớp cốt tay linh hoạt hơn, sức mạnh của các gân cơ tăng lên rất nhiều. Từ đó người luyện phát kình rất có uy lực.

(5) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Công phu này chủ yếu là luyện chưởng pháp cường nhu phôi hợp, cho nên người luyện cần phải chú ý luyện khí, vận khí, điều khí, để đạt tới trình độ nội công nhất định.*”

Phụ lục: Tẩy thủ được phương

Xuyên ô	30gr
Thảo ô	30gr
Nam tinh	30gr
Xà sàng tử	30gr
Bán hạ	30gr
Bách bộ	30gr
Hoa tiêu	30gr
Lang độc	30gr
Lê lô	30gr
Thấu cốt thảo	30gr
Địa cốt bì	30gr
Long cốt	30gr
Hải nha	30gr
Tử uyển	30gr
Địa đinh	30gr
Lưu hoàng	60gr
Thanh diêm	120gr

Các vị thuốc trên dùng 5 chén dấm, 5 chén nước sạch ngâm vào, sau đó nấu còn 7 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công dùng thuốc này ngâm tắm hai tay, sau khi dùng được 10 ngày thì bỏ nấu thang thuốc khác.

Công hiệu: Thang thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng.

Phụ lục (2): Bí phương trị liệu khi bị trúng Thiết sa chưởng

Bị thương ở đâu:

Bạch chỉ 9gr

Cảo bản 9gr

Phòng phong 9gr

Tự nhiên đằng 2gr

Quế chi 2gr

Lấy lá sen làm thuốc dẫn, dùng nước tiểu của trẻ con nấu uống, sau khi uống kị gió.

Bị thương ở đỉnh đầu:

Lấy phương thuốc trên làm chuẩn, bỏ tự nhiên đằng thay vào thanh bì 9gr. Cách dùng giống như trên, các vị thuốc đều không thay đổi.

Bị thương ở phần ngực:

Như phương vừa kể trên, nhưng bỏ vị thanh bì thay vào:

Uất kim 9gr

Hoạt thạch (thủy phi) 9gr

Cách dùng giống như trên.

Bị thương ở chân:

Dùng phương trên thêm vào:

Ngưu tất 9gr

Hải đằng bì 6gr

Sắc uống như trên.

Bị thương ở thận:

Dùng phương trên nhưng bỏ đi ngưu tất và hải đằng bì. Thêm vào cốt toái bối 15gr. Cách dùng như trên.

Bị thương ở hai bên sườn:

Dùng phương trên nhưng bỏ đi tự nhiên đ`âng. Cách dùng giống như trên.

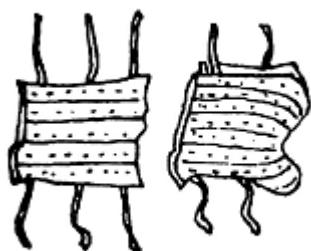
Bị thương ở hai bắp đùi:

Dùng phương trên nhưng thêm đỗ trọng (bỏ tơ) 9gr, ô dược 9gr.
Cách dùng giống như trên.

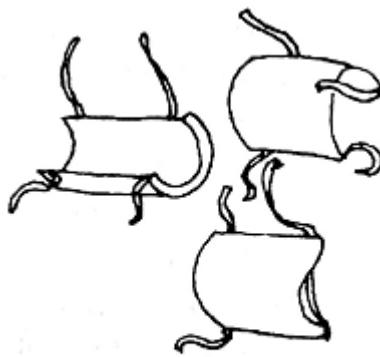
41. PHI HÀNH CÔNG

Phép luyện công:

- Trước tiên chuẩn bị một tấm bő có túi đựng cát, ít nhất có thể chứa khoảng 10 cân, nhiều nhất có thể chứa tới 80 cân, và hai miếng đai chứa cát bọc hai chân, mỗi miếng chứa nhẹ nhất 0,5 cân, nặng nhất khoảng 12 cân. (hình 287)
- Chuẩn bị hai miếng giáp sắt, miếng trước nhẹ nhất là 5 cân, nặng nhất là 30 cân; miếng sau nhẹ nhất là 8 cân, nặng nhất chừng 0,5 cân. Và chuẩn bị hai miếng sắt, gạch hoặc chì, mỗi cái nhẹ nhất là 0,5 cân, nặng nhất là 12 cân. (hình 288)



H.287



H.288

Bất luận là sắt, chì, gạch, hoặc mạt sắt đều phải ngâm huyết lợn, chôn dưới đất để khử độc sau đó mới cho vào túi sử dụng.

- Mặc túi bő cát và đeo giáp chân, mỗi buổi sáng sớm chạy khoảng 20 dặm đường, từ nhẹ tăng dần lên nặng, thời gian đều chạy khoảng 1 giờ rưỡi, sau đó tăng tốc dần lên cho tới khi chỉ còn 30 phút. Lúc nhanh nhất có thể mặc túi bő cát 80 cân, hai chân mang giáp 24 cân, trong 20 phút có thể chạy được 10 dặm đường, là thành công. (hình 289)

4. Bạn cũng có thể người mang giáp sắt, chân túi sắt hoặc chì; phép luyện, lộ trình và thời gian cũng như trên. (hình 290)

1.

Về sau mỗi sáng sớm vẫn phải tiếp tục tập luyện đàu đặng thì công mới không giảm sút.



H.289



H.290

Giải thích phép luyện công:

- (1) Công phu “Phi hành” còn gọi là thuật “Dạ hành”, “Thiên lý độc hành”, “Vạn lý truy phong”, là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là công phu chuyên luyện bộ pháp hành tẩu. Đây là môn khinh công truyền thống mà các võ tăng Thiếu Lâm thường xuyên luyện tập.
- (2) Ở Thiếu Lâm tự, rất nhiều võ tăng luyện tập thành tựu công phu này, như đời Minh có Đạo Xuyên, Đạo Thời, Hành Can, Đặng Tùy, Huyễn Nạn; đời Thanh có Thanh Chân, Thanh Ngọc, Chân Linh, v.v... Pháp sư Chân Linh đời Thanh mỗi ngày chạy như bay 800 dặm đường, ngựa hay đuối theo còn không kịp. Đời Thanh mạt, đại sư Trinh Tuấn mỗi ngày trời chưa sáng ông đã chạy một vòng 5 ngọn núi rẽ quay về chùa, vượt qua bao nhiêu dốc núi sơn động như đi trên đất bằng, cho đến trước ngày sư viên tịch một tháng sư còn có thể phi hành lên Thiên phật điện, thuật khinh con phi hành của sư quá thật kinh người.

- (3) Liên quan tới thuật phi hành, “Thiếu Lâm quyền phô” viết: “Đây là một loại công phu khinh công, chuyên luyện hành tẩu. Người

luyện công nên tập chậm rãi chứ không nên gấp rút, phải bền bỉ mà không được trễ nải lười biếng, sau khi luyện thành công thì tiến bộ cả công phu khác như Khiêu viet công, có thể phi người lên cao.”

42. THIỀM TÝ THUẬT

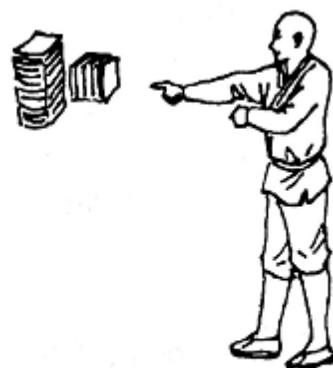
Phép luyện công:

1. Mới luyện thì phải luyện nhẫn pháp, đếm nhanh xem có bao nhiêu hàng ngói trên một nóc nhà. (hình 291)

2.



H.291



H.292

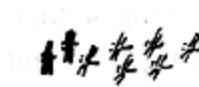
Rồi đến đếm nhanh xem có bao nhiêu viên ngói trong một ch่วong. (hình 292)

3. Đếm nhanh vật đang di động, đếm xem có bao nhiêu con vịt trong một đàn đang bơi. (hình 293)

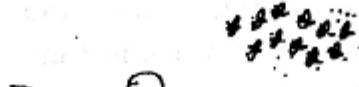
4. Đếm xem có bao nhiêu con chim sẻ đang bay trên không. (hình 294)

5. Đếm xem có bao nhiêu con chuồn chuồn đang bay trên không. (hình 295)

6. Đếm nhanh xem có bao nhiêu con ong đang bay trên không. (hình 296)



H.295



H.296

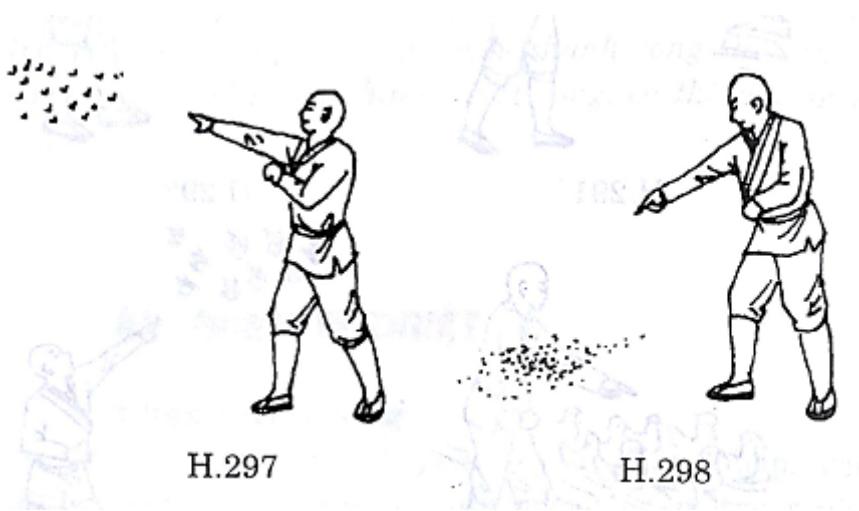


H.293



H.294

7. Đến những con vật nhỏ hơn, đếm nhanh xem có chừng bao nhiêu con ruồi đang bay. (hình 297)
8. Cuối cùng đếm những con vật thật nhỏ, cách ngoài 5 bước, đếm nhanh xem có bao nhiêu con kiến đang bò trên mặt đất. (hình 298)



9. Sau khi luyện nhãn pháp thì luyện đến thân pháp, bộ pháp. Dùng nhiều cây trúc có độ cao thấp khác nhau, dựng không ngay hàng thẳng lối trên mặt đất, mỗi cây cách nhau khoảng 1 thước tàu (khoảng 4 tấc), giữa các cây có rắc một ít vôi nhỏ cũng không theo thứ tự gì cả. Người luyện công lách người chạy qua, thân không

được chạm cây trúc, chân không được giẫm phải vôi, cho tới khi chạy qua chạy lại tự nhiên. (hình 299)

10. Cắm dao nhọn lên thân trúc, bên dưới rải một ít đinh nhọn, luyện tập từng bước, từ đi chậm rẽ đến chạy nhanh sao cho thân không chạm dao, chân không giẫm đinh thì đại công cáo thành. (hình 300)



H.299



H.300

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiểm ty thuật còn gọi là công phu “Lăng ba vi bộ” là môn nhuyễn công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn

công”, kình lộ thuộc âm nhu. Đây là công phu chuyên luyện khả năng tránh né của cơ thể, là công phu không thể thiếu được của các võ tăng Thiếu Lâm tự.

- (2) Thiểm ty thuật là kỹ thuật ứng phó sự tấn công của đối thủ, có độ khó cao. Tức là luyện kỹ năng tránh né, phòng thủ linh hoạt trong chiến đấu thực tế của võ Thiếu Lâm. Công phu này nhìn bề ngoài là tránh né đòn tấn công của đối thủ nhưng thực chất còn làm tiêu hao thể lực của đối thủ, chiếm thế có lợi trước sự tấn công dũng mãnh của đối phương, tranh quyền chủ động. Trải qua quá trình luyện tập công phu này, bằng các động tác tránh né, thân pháp vận dụng linh hoạt tự nhiên để tuỳ cơ ứng biến, lợi dụng các bộ vị trên toàn thân như đầu, thân, vai, tay, chỏ, chân, v.v... để tấn công triệt hạ đối thủ.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phô có ghi: ‘*Công phu này có vẻ kỳ lạ và thần bí, kỳ thực chỉ là một dạng nhuyễn công mà thôi. Sau khi thành công, có thể tay không ra vào giữa rừng binh khí của địch. Công phu này tập rất khó, không dưới 15 năm. Sau khi thành công, tay có thể túc tốc đoạt khí giới của địch. Đây là công phu bí truyền độc môn của Thiếu Lâm tự Tung Sơn.*’

Phụ lục: Luyện công bí phương

Thư cân thụ chi 30gr

Kê huyết đằng 30gr

Ty qua lạc 30gr

Nhũ hương 18gr

Cam thảo 20gr

Xuyên đoạn 20gr

Thanh phong đằng 20gr

Đan sâm 30gr

Xích thược 15gr

Tang ký sinh 15gr
Ngưu tất 20gr
Thiết cước uy linh tiên 18gr
Mộc qua 20gr
Thương truật 20gr
Hoàng bá 15gr
Long cốt 28gr
Mộc hương 20gr
Tần lệ 20gr
Cát cánh 20gr
Tầm cốt phong 5gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, luyện với mật ong thành hoàn, mỗi hoàn 1gr. Trước khi luyện công dùng hoàng tửu hoặc nước nóng để uống, sau khi đi tới đi lui nhẹ nhàng thì bắt đầu luyện công.

Công hiệu: có thể thư giãn gân, thông kinh lạc, tuần hoàn khí huyết, mạnh xương, thúc đẩy công phu tiến bộ.

43. NGŨ ĐỘC TRUV SA CHƯƠNG (NGŨ ĐỘC THỦ)

Phép luyện công:

Vào tiết thanh minh lấy 10 cân bùn dưới đáy giếng cho vào một cái ang, ngày 5 - 5 âm lịch bắt 1 con rắn đỏ, 1 con thạch sùng, 1 con rết, 1 con cóc, 1 con nhện, 5 cân mạt sắt, 5 lít dấm trắng, 5 cân rượu trắng, 1 cân thanh đằng sao, trộn vào trong bùn rã cho vào bao vải. Nếu như bao bị đánh nát thì đổi bao khác, đặt trên phản gỗ. Hàng ngày dùng chưởng võ, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 chưởng thay nhau đánh khoảng 400 cái, cả hai lần là 800 cái. Luyện tập từng bước, công phu dần dần tăng tiến, cho đến khi hai chưởng mỗi ngày võ tổng cộng được .4 vạn cái, thời gian là 6 năm. Về sau, tiếp tục khổ tu khổ luyện, không được gián đoạn, sau mỗi khi luyện công thì dùng thuốc tắm tay. (hình 301, 302)



H.301



H.302

Giải thích phép luyện công:

- (1) Ngũ độc truy sa chưởng còn gọi là “Âm thủ”, “Ngũ lôi chưởng”, là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương kiêm kình lộ âm nhu, đây là công phu chuyên luyện bộ chưởng.
 - (2) Ngũ độc thủ có tác dụng chiến đấu quan trọng trong võ Thiếu Lâm. Công phu luyện thành, lúc cùng địch giao đấu có thể làm cho địch tốn

thương gân cốt và lục phủ ngũ tạng. Võ tăng các đời đài có người thành tựu công phu này, như đời Đường thì có Không Thiền, đời Tống thì có hòa thượng Hằng Uyên; đời Nguyên thì có thiền sư Huệ Thâm; đời Minh thì có hòa thượng Khả Chính; đời Thanh thì có pháp sư Thậm Khả.

- (3) Về điền quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Công phu này đơn giản dễ tập, trước khi luyện cần phải chuẩn bị kỹ lưỡng. Khi luyện chỉ nên luyện tay trái để đề phòng làm thương tổn người tốt, phải tuân thủ giới qui, nêu cao võ đức mới huyền diệu.*”

Phụ lục: Tẩy thủ bí phương

Hoa thủy trùng	30gr
Phòng phong	9gr
Can khương	30gr
Hắc chi ma	6gr
Hồng hoa	3gr
Ban mao trùng	150gr
Tịch sa	15gr
Quy vĩ	6gr
Ngân hoa	6gr
Xuyên liên	3gr
Bạch tật lê	9gr
Nguyên sâm	3gr
Hoàng bá	3gr
Thạch khôi	240gr
Bắc tết tân	9gr
Kinh giới	9gr
Bạch truật	6gr
Bạch tiên bì	9gr
Đảo bá diệp	30gr
Bạch tín	3gr
Đá thí trùng	15gr
Dương khởi thạch	6gr

Hồng nương tử 15gr

Tiểu nha tạo 6gr

Thiết sa 12gr

Ngô công 2 con

Chỉ thiên tiêu 240gr

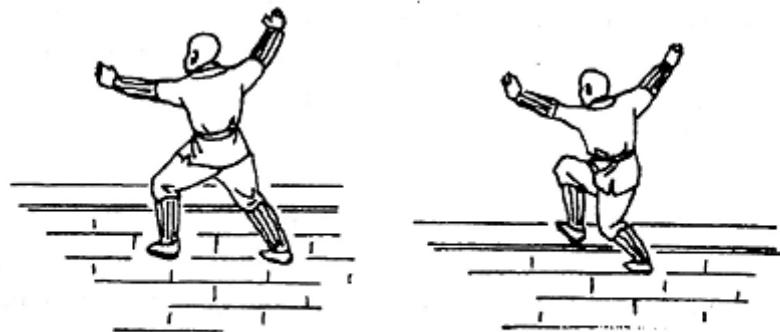
Các vị thuốc trên (hai vị tịch sa, thạch khôi, sao đỗ răi mới cho vào) dùng nước sắc thành thang thuốc tắm, dùng 3 ngày thì thêm nước vào nấu lại, dùng khoảng 15 ngày thì thay thuốc mới.

Công hiệu: giảm sưng, tiêu độc, thư giãn gân hoạt huyết, mạnh xương.

44. PHI THIỀM TẦU BÍCH

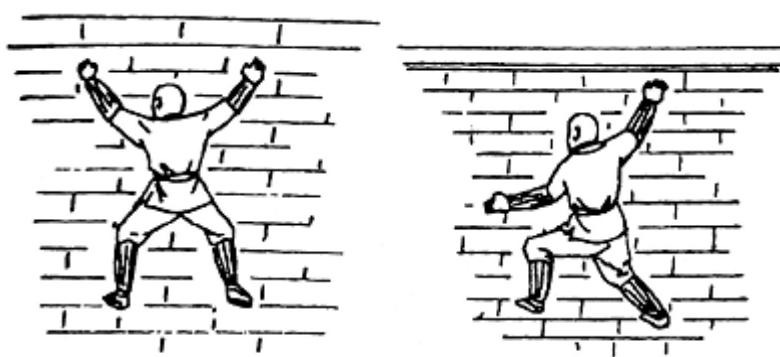
Phép luyện công:

1. Trước khi luyện dùng 4 đai vải thô, bên trong đựng cát đã ngâm huyết lợn, bó chặt vào hai ống quần, ban đầu hai chân mang 8 cân, hai tay mang 10 cân, toàn thân là 18 cân, chạy chéo lên tường độ hai bước. (hình 303)
2. Hai chân mang độ 12 cân, hai tay 15 cân, chạy chéo lên tường khoảng 4 bước. (hình 304)
3. Hai chân mang độ 20 cân, hai tay mang độ 25 cân, tổng cộng là 45 cân. Chạy chéo lên tường khoảng 8 bước. (hình 305)
4. Hai chân mang 21 cân, hai tay mang khoảng 26 cân, chạy chéo lên bức tường cao khoảng 1,6 trượng được khoảng 9 bước. Phải luyện 8 năm công phu. Mỗi ngày luyện 3 lần sáng trưa tối, mỗi lần độ 300 lượt. (hình 306)



H.305

H.306



H.303

H.304

Chạy chéo lên tường tức là nghiêng người hai chân thay nhau bước lên, khi hết sức thì rơi xuống. Lúc chạy phải lùi lại phía sau 10 bước để mượn đà chạy tới nghiêng người, bước chân trái lên trước rồi tới chân phải. Bất kể ai, dù yếu sức cũng có thể chạy được một hai bước, thậm chí ba bốn bước, nếu ầu hơn thì không được. Nếu khi hết sức mà rơi chân phải xuống trước thì người đang nghiêng trên không liền xoay lại thành đứng, đây gọi là tả thức; còn hữu thức là bước chân phải lên trước, khi rơi xuống thì chân trái xuống trước. Ngày ngày tập luyện, cát trong bao tăng dần, tập khoảng 1,5 năm thì có thể bước chéo lên khoảng 4-5 bước, là xong giai đoạn đầu. Sau 2,5 năm tập luyện thì có thể bước khoảng 8 bước, tới đây là xong giai đoạn 2. chiều dài 8 bước là khoảng 1,6 trượng, đến đây thân người đã có thể mượn đà chạy nghiêng người trên không xa được 1,6 trượng. Giữa đường rót xuống lại chạy lên tiếp, không ngại gian khổ, cát

trên người thêm khoảng 12 cân. Sau 1 năm, có thể chạy chéo lên 8 bước là xong giai đoạn 3. Tập cho đến khi chạy được 9 bước cả tả thức lẩn hưu thức là đại công cáo thành. Lúc này bỏ cát trên người ra thì người tập chạy trên đường nhẹ nhàng linh hoạt như vượn.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Công phu Phi thiền tẩu bích còn gọi là “Hoành bài bát bộ”, là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”, chuyên luyện khả năng cao chạy xa bay, là một trong những tuyệt kỹ khinh công truyền thống của Thiếu Lâm Tự.
- (2) Trong môn võ Thiếu Lâm, công phu này có thể hành động nhanh chóng, động tác lanh lẹ, trong chiến đấu có thể tránh né đòn đánh của đối thủ một cách tự nhiên. Khi cần truy kích địch thì chỉ cần một cú tung người là bắt được. Ngược lại, khi bị người truy kích thì có thể cao bay xa chạy một cách dễ dàng, tránh bị vây khốn. Đời Đường có Không Không, Thiện Hộ; đời Tống có Phúc Cư, Linh Mẫn; đời Nguyên có Trí Tụ, Tử An; đời Minh có Giác Huấn, Viên Thắng, Ngộ Lôi, Phổ Tiên, Đạo Thời, Huyễn Kính; đời Thanh có Thanh Liên, Chân Linh, Thập Khả, Tịch Kính.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Phải tiến hành từng bước, không nên tập quá gấp, không được tập gián đoạn thì mới có thể thành công.*”

45. ĐẠT MA ĐỘ GIANG

Phép luyện công:

1. Hai cánh tay và hai chân mang 4 đai đựng cát, mỗi cái trọng lượng chừng 0,5 cân cho tới 8 cân. Chạy lên chạy xuống ở những triền núi, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần chừng 20 dặm đường, luyện khoảng 1 năm là công phu bước đàu. (hình 307)
2. Sau khi tay và chân đã mang đai cát, đi vòng tròn trên miệng một cái ang lớn (cái ang miệng lớn đáy nhỏ), bên trong đựng đầy đá vụn hoặc cát. (hình 308)
3. Sau nửa năm chạy trên miệng ang, lấy dần lượng đá vụn hoặc cát ra đã được một nửa. (hình 309)
- 4.



H.307

H.308

Tiếp tục tập trong vòng 1,5 năm, toàn thân mang 4 đai cát dần dần nặng lên đến 32 cân, toàn bộ đá vụn hoặc cát trong ang đã bó dàn đi cho đến hết ma vẫn chạy được trên miệng ang, tức công phu đã thành bước thứ hai. (hình 310)



H.309



H.310

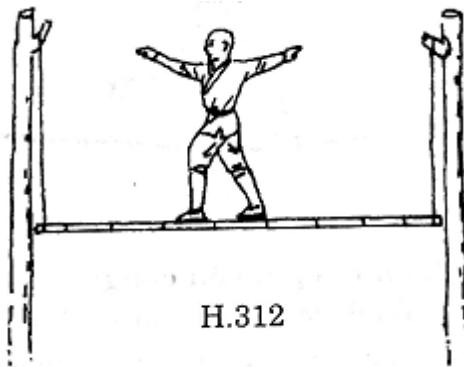
5. Thân mang đai cát, dùng tấm bối chứa cát dày khoảng 3 phân, bên trên phủ một lớp vải bông, tập chạy tới chạy lui trên tấm bối cát, mỗi ngày tập hai lần. Sau đó dùng 5 tấm bối cát nối liền nhau, mỗi ngày chạy đi chạy về 1000 vòng khoảng 25 dặm đường. Sau nửa năm trên tấm bối cát không còn xuất hiện vết lõm của dấu chân thì công phu đại thành bước thứ ba. (hình 311)

6.



H.311

Dùng dây thừng treo hai đầu cây tre vào hai trụ gỗ cao chừng 4 thước tàu (khoảng 1,6 mét), chạy trên cây tre khoảng một năm rưỡi, cho đến khi thân tre không còn nhún nhảy là công phu đã thành bước thứ 4.



H.312

7. Dùng một đoạn dây thừng buộc chặt vào hai cọc, chạy đi chạy lại trên dây, luyện tiếp 1 năm nữa, tổng cộng là 6 năm công phu, cho đến khi có thể chạy trên dây thừng một cách tự nhiên. (hình 313)
8. Dùng dây thép nhỏ thay cho dây thừng, tập theo cách trên 1 năm nữa thì công phu đại thành. Nhưng vẫn phải tiếp tục tập luyện, không nên bỏ tập,



H.313

nếu không công phu sẽ bị suy giảm. Tổng cộng mất 7 năm luyện công phu. (hình 314)



H.314

Giải thích phép luyện công:

- (1) Đạt Ma độ giang còn gọi là “Đạt ma độ thủy”, hay “Thuỷ thượng phi”

là công phu nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là công phu chuyên luyện khinh công và sự nhẹ nhàng lanh lẹ. Đây là công phu mà các võ tăng Thiếu Lâm Tự thường xuyên luyện tập.

- (2) Về công phu Đạt Ma độ giang, các quyển thuật gia cho rằng đây là một dạng khinh công, nó có tác dụng quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm. Trong chớp nhoáng người ta có thể vượt qua một chướng ngại nguy hiểm nào đó, hoặc có thể làm cho động tác của cơ thể được nhanh nhẹn, tránh bị tổn thương khi giao đấu với địch, hoặc có thể nhanh như điện truy đuổi địch mà không hao tổn khí lực.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Luyện công phu này không phải là dễ, phải kiên trì bền bỉ, chuyên tâm, chuyên ý tập luyện thi mới thành công. Sau khi luyện thành, có thể phi hành trên mặt nước. Luyện công phu này cần phải hơn 10 năm thì mới đạt công cáo thành. Người luyện cần phải tâm hư khí tịch tập luyện, dần dần đi đến thành công, không được quá nóng vội.*”

Phụ lục: Tẩy thoái bí truyền được phương

Địa cốt bì 30gr

Kê huyết đằng 10gr

Ty qua lạc 15gr

Nhũ hương 6gr

Cam thảo 10gr

Muối ăn 30gr

Dùng nước sắc các vị thuốc trên thành nước thuốc, ngâm chân 1 lần lúc thuốc còn ấm sau khi luyện công, một tê thuốc dùng được 5 ngày.

46. THOÁN TÙNG THUẬT

Phép luyện công:

1.



H.315



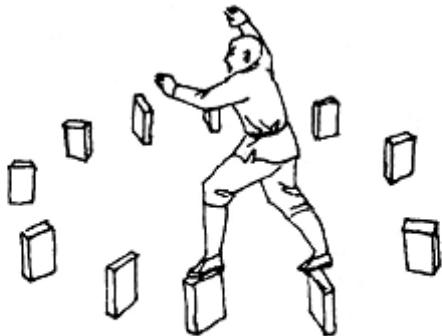
H.316

Trước tiên bỏ chì vào đun chảy sau đó đổ vào nước tiết lợn ngâm một đêm, ngâm rồi lại đun, đun xong lại ngâm như thế khoảng 7 lần. màu của chì sẽ chuyển sang màu xanh tím thành chì chét. Sau đó chôn xuống đất 49 ngày, sau khi khử hết độc tố thì lấy ra dùng nước rửa sạch, lúc này có thể dùng để luyện công. Phương pháp như sau: Dùng vải may thành đai bọc lấy chì buộc vào hai chân, hai cánh tay, lưng, từ nhẹ đến nặng khoảng 18 cân một đai. Mỗi miếng chì từ 0,5 cân tăng dần lên đến 8 cân, toàn thân 5 miếng chừng 40 cân. Trước tiên chạy lên núi hoặc dốc đồi 1 năm. (hình 315)

2. Sau đó chuyển sang chạy trên miệng ang trong ang đựng đầy nước, dần dần bỏ hết nước ra mà vẫn chạy trên miệng ang như bình thường, sau 1 năm luyện mà ang vẫn không động đậy thì thành công 1 giai đoạn. (hình 316)

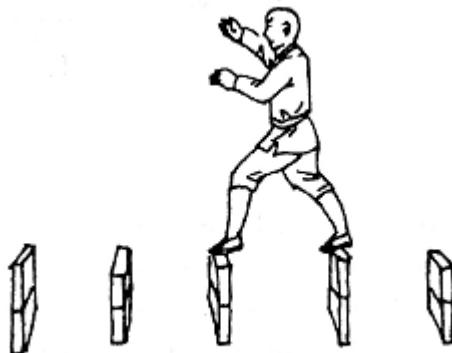
3. Chạy trên từng viên gạch theo hình vòng tròn, sau 1 năm mà gạch không đổ. (hình 317)

4.



H.317

Chèo thêm lên trên thêm một tầng gạch nữa, chạy trên 2 tầng gạch. Sau 1 năm mà gạch không đổ thì đã thành công được một nửa. Tập luyện không ngừng, tới lui tự nhiên là được. (hình 318)

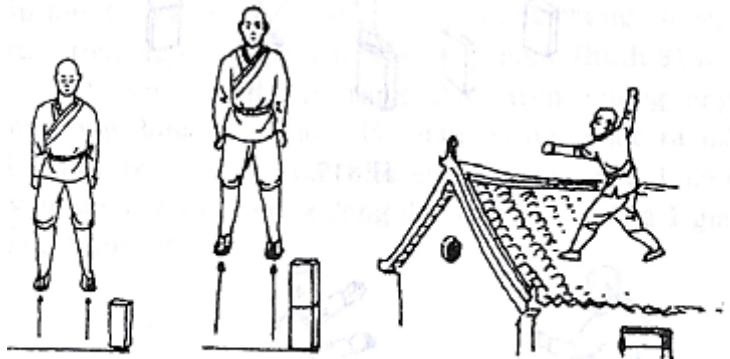


H.318

5. Bắt đầu tập búng người lên. Toàn thân đứng thẳng, hai chân đứng thẳng song song bật nhảy lên, thân vẫn không được co lại, trước tiên là nhảy lên độ cao- khoảng 7,5 phân, luyện trong 1 năm. (hình 319)

6. Toàn thân đứng thẳng, chân không được cong, tiếp tục nhảy lên khoảng 1,5 thước tàu (khoảng 6 tấc), cần luyện trong 3 năm. (hình 320)

7.



H.319

H.320

H.321

Tổng cộng khổ luyện hết 8 năm luyện, bây giờ bỏ hết 50 cân chì ra, tung người nhảy có thể lên tới mái nhà. Nếu thẳng người bình quân có thể nhảy được 1 trượng, nếu co gối bung lên thì có thể lên khoảng 2 trượng. (hình 321)

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thoán túng thuật là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc âm nhu. Đây là công phu chuyên luyện khả năng nhảy cao, là một trong những công phu khinh công truyền thống của Thiếu Lâm Tự.
- (2) Khinh công xuất hiện rất sớm trong lịch sử võ thuật Trung Quốc. Căn cứ theo sử thư đời Ngụy Minh đế (năm 527) ghi chép, Lương Võ đế phái người đón ty tổ môn võ Thiếu Lâm là đại sư Đạt ma đến Kim Lăng để tiếp kiến. Vì không có duyên cơ nên hai người lạc nhau. Thế là Đạt Ma đại sư thuận tay bẻ một cành lau ném xuống sông, phỏng người đứng lên cọng lau vượt qua Trường Giang. Câu chuyện này ngày nay vẫn còn được truyền tụng. Chùa Thiếu Lâm ở Tung sơn ngọn Trung Nhạc còn một bức thạch tượng mô tả Đạt Ma đẹp lau độ giang. Về sau trong số các võ tăng Thiếu Lâm cũng có nhiều người thành tựu công phu này.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Luyện tập công phu này phải liên tục từng ngày, không

ngừng khở tu, thì dần dần sẽ đi đến sự thành công.”

Phụ lục: Tẩy thoái bí phuơng

Nhũ hương	6gr
Địa cốt bì	30gr
Hoàng kỳ	15gr
Cam thảo	10gr
Ngưu tất	12gr
Ngũ gia bì	15gr
Hồng hoa	8gr
Kê huyết đằng	10gr
Ty qua lạc	15gr
Thanh bì	5gr
Nguyên sâm	5gr

Dùng nước sắc các vị thuốc trên thành nước thuốc, ngâm chân và thoa vào tay vào người ở những chỗ mang chì.

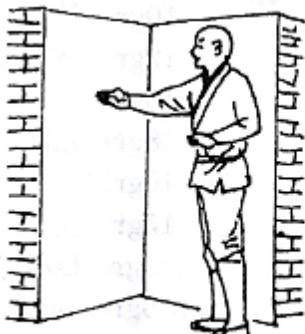
Công hiệu: khử độc khí, phòng sưng đau, thư giãn gân hoạt huyết, mạnh xương, thúc đẩy công phu mau tiến bộ.

47. KIM SẢN CHỈ

Phép luyện công:

1. Bốn ngón tay chụm lại thành Kim sản chỉ, điểm vào tường. (hình 322)
2. Dùng Kim sản chỉ điểm vào thân gỗ thô. Ban đầu sẽ thấy tiến bộ rất chậm, dần dần thân cây sẽ hiện ra vết lõm, càng luyện công lực càng thâm, dần dần vết lõm thành một cái lỗ. (hình 323)
3. Dùng Kim sản chỉ đi ầm vào đá xanh, vẫn luyện tập theo phương pháp trên, luyện cho đến khi xuất hiện vết lõm trên đá. Nhưng vẫn

phải kiên trì liên tục tập luyện. (hình 324)

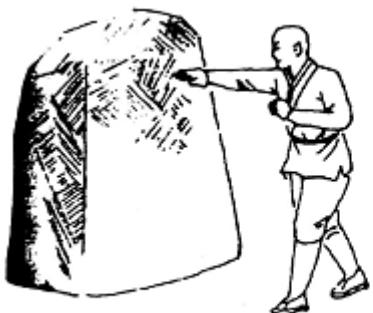


H.322

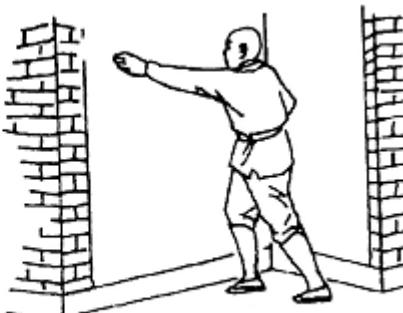


H.323

4. Dùng Kim sản chỉ điểm vào một tấm sắt dày khoảng 1-2 phân, khi nào thấy xuất hiện vết lõm thì đại công cáo thành. Trước sau cũng phải mất 15 năm tu luyện không gián đoạn thì mới thành công. (hình 325)



H.324



H.325

Giải thích phép luyện công:

- (1) Kim sản chỉ còn gọi là “Ban thiền chưởng”, “Tiên nhân chưởng” đơn thuần là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, đây là công phu chuyên luyện kình lực đậm xuyên của các ngón tay.
- (2) Kim sản chỉ có tác dụng rất lớn trong chiến đấu thực tế của võ Thiếu Lâm. Sau khi luyện thành giao đấu với địch, khi chỉ động tới sẽ làm xương tan thịt nát, xuyên thủng nội tạng. Đánh vào huyệt vị thì làm tắt nghẽn khí huyết, uy lực rất kinh người.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này thích hợp luyện cho tay trái, e rằng khi

luyện tay phải thì dễ gây thương tích cho người lương thiện. Nếu luyện cả hai tay thì nhất nhất phải giữ giới, tôn trọng võ đức.

Phụ lục: Ban thiền chưởng bí phương

Xuyên ô 30gr

Thảo ô 30gr

Nam tinh 30gr

Xà sàng tử 30gr

Bán hạ 30gr

Bách bộ 30gr

Hoa tiêu 30gr

Lang độc 30gr

Thấu cốt thảo 30gr

Lê lô 30gr

Long cốt 30gr

Địa cốt bì 30gr

Tử uyển 30gr

Thanh diêm 120gr

Nhũ hương 15gr

Một dược 15gr

Lưu kỳ nô 60gr

Địa đinh 30gr

Kê huyết đằng 20gr

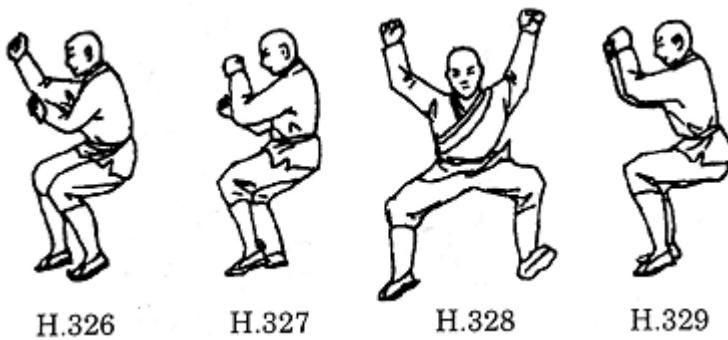
Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi lần dùng 30gr bột, cho vào nửa chén dấm và nửa chén nước, sắc còn hơn nửa chén. Trước và sau khi luyện công ngâm tay 1 lần, 30gr bột thuốc có thể dùng 8 lần thì bỏ, thay thuốc mới.

Công hiệu: Thang thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng.

48. YẾT ĐẾ CÔNG

Phép luyện công:

1. Lấy tay phải chạm đất trước, sau đó cuộn người lộn ra phía trước. (hình 326)
2. Tay trái chạm đất, sau đó đỡ cuộn người lộn ra phía trước. (hình 327)
3. Hai tay hoặc hai quayền chống xuống đất rẩy lộn người ra phía trước. (hình 328)
4. Thân người ngã ra sau, hai vai ở lưng chạm đất. (hình 329)



5. Tay phải chạm đất trước rẩy ngang xuống đất. (hình 330)
6. Tay trái chạm đất trước rẩy ngang xuống đất. (hình 331)
7. Ngã người về bên trái, hông trái chạm đất. (hình 332)
8. Làm tương tự như trên ở bên phải. (hình 333)
9. Ngã người tối trước, hai tay chạm đất trước, dần dần tối bụng chạm đất còn chân hất lên phía sau. (hình 334)
10. Ngã người tối trước, hai tay và toàn thân thành 1 khối chạm đất, hai chưởng và mũi bàn chân chịu lực. (hình 335.)



H.330



H.331

11.



H.334



H.335



H.332



H.333

Ngã người ra phía sau, mông lưng chạm đất, hai chân nhấc lên. (hình 336)

12. Ngã ra sau, dùng mông ngã trên mặt đất, luyện phàn mông. (hình 337)

13. Ngã người sang bên trái, sườn chạm đất. (hình 338)

14. Tập tương tự như trên với bên phải. (hình 339)

15. Đánh hai tay ra phía trước, ngã người ngã xuống. (hình 340)

16. Lộn người tối trước để vai phải chạm đất, thân nghiêng sang bên phải. (hình 341)

17. Làm tương tự như trên với bên trái. (hình 342)

100

H.336



H.336

100

H.337



H.337

nhé kaiten" gom kaiten) sau khi uốn gom tay gom

đã uốn gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

tay gom tay gom tay gom tay gom tay gom

H.338

H.339

H.340

H.341

H.342

H.343

H.344

H.345

H.346

H.347

H.348

H.349

H.350

H.351

H.352

H.353

H.354

H.355

H.356

H.357

H.358

H.359

H.360

H.361

H.362

H.363

H.364

H.365

H.366

H.367

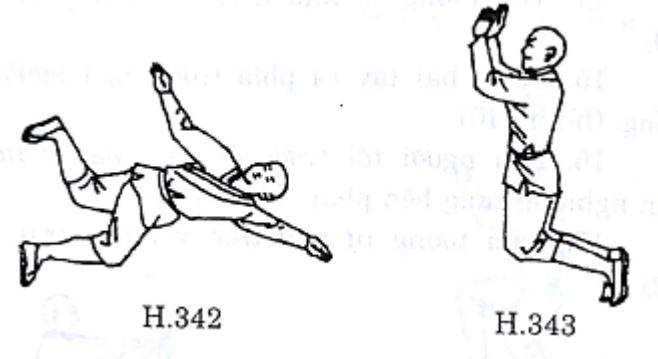
H.368

H.369

H.370

H.371

18. Ngã người tới trước, hai gối chạm đất, hai mũi chân cũng chạm đất, hai tay vuốt lên trên. (hình 343)



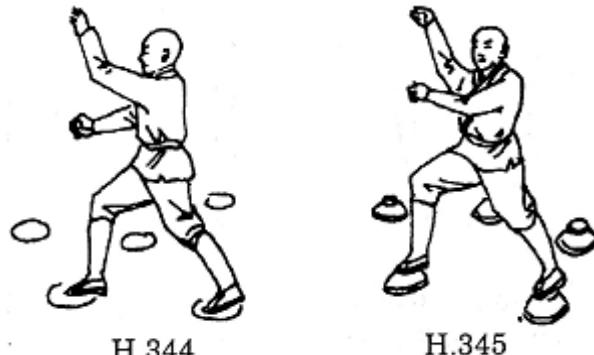
Giải thích phép luyện công:

- (1) Yết đê công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kinh lô thuộc dương cương, kiêm làm mạnh khí lực bên trong. Đây là công phu mà các võ tăng Thiếu Lâm Tự chuyên luyện kỹ năng nhào lộn.
- (2) Công phu này có tác dụng quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm, thông qua việc tập luyện có thể làm cho gân cốt chắc khoẻ, tăng cường khả năng đề kháng ngoại lực. Sau khi luyện thành thân thể chân tay sẽ rắn chắc, linh hoạt, dễ giành được chiến thắng trong khi giao đấu.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Luyện công phu này tương đối khó, khi mới luyện cần phải chịu vật vả, thậm chí dễ bị tổn thương. Vì vậy phải tiến hành từng bước, không nên gấp gáp muốn tiến nhanh thì mới thành công được.*”

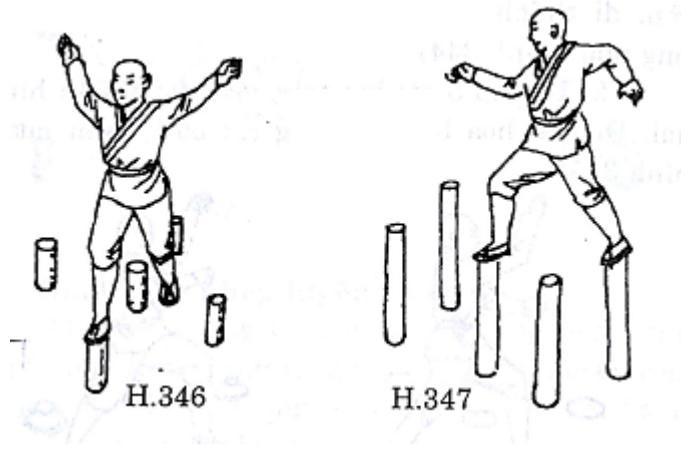
49. MAI HOA TRANG

Phép luyện công:

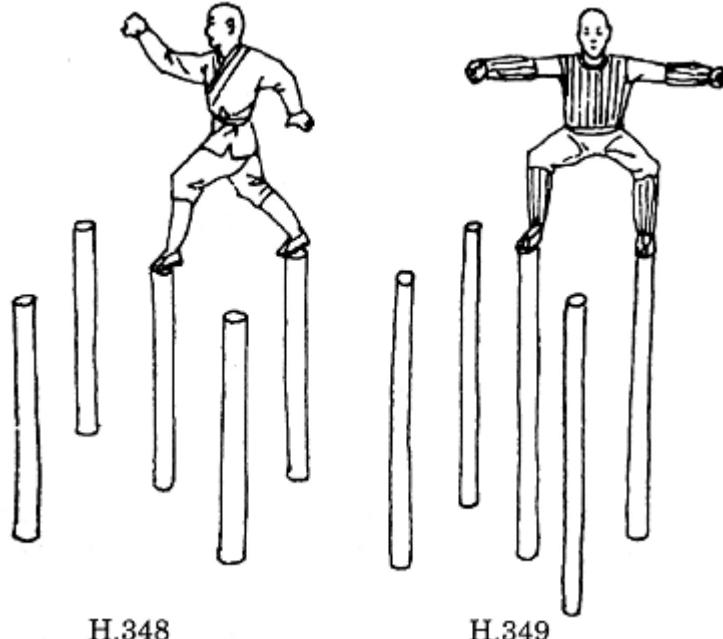
1. Dùng phán vẽ 5 vòng tròn nhỏ bằng miệng bát như cánh hoa mai. Khi chạy giẫm chân vào trong vòng tròn, đi thành thế Mai hoa trang bộ, luyện nửa năm công phu. (hình 344)
2. Đặt úp 5 cái bát trên mặt đất thành hình hoa mai. Đi mai hoa bộ trên từng cái bát, luyện nửa năm. (hình 345)



3. Chôn 5 cái trụ gỗ dài khoảng 1,5 thước tàu, đường kính khoảng 2 tấc thành hình hoa mai. Nếu như chôn không chắc thì phải chèn thêm gạch hoặc đá vào. Tập đi trên đài cọc trong vòng nửa năm. (hình 246)
4. Thay bằng loại cọc dài hơn (khoảng 3 thước tàu, tức khoảng 1,2 mét). Cách tập như trên, có thể đi quyền phát chiêu hoặc đứng mã bộ trên các đài cọc, tập trong vòng 1 năm. (hình 347)
5. Thay cọc dài 5 thước tàu. Đứng trên cọc luyện quyền, hoặc tập đứng mã bộ, cung bộ, hư bộ, phó bộ, độc lập, v.v... cho đến khi bộ pháp di chuyển tự nhiên, không thấy mệt mỏi, cũng phải mất 1 năm luyện công. (hình 348)
6. Chôn loại cọc cao độ 7 thước tàu (khoảng 2,8 mét), phép luyện giống như trên. Luyện tập cho thuần thục trong vòng 1 năm rưỡi.



Khi luyện công phu và luyện quyền phải mang đai cát trên người. Cát cần phải được đun nóng và ngâm qua tiết lợn nếu không sẽ bị tổn huyết. Trọng lượng tăng dần từ nhẹ đến nặng, cho đến khi trên người mang khoảng 60 cân mà luyện tập vẫn tự nhiên như trên đất bằng thì công phu cáo thành. Thành công sơ bộ cũng phải mất 5 năm, thành công đúng mức phải mất 6 năm.



Người mới luyện, khi còn luyện dưới đất, chỉ được đứng 1 chân và lực ở mũi bàn chân, trong bụng tự định trình tự các bước, không cần hạn chế,

lấy tiện lợi làm chính. Mũi bàn chân phải nằm ngay giữa cánh mai hoa, không được lệch một bên, cần phải nỗ lực một thời gian mới đổi sang tập trên các cọc mai hoa.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Mai hoa trang là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”, thuộc loại khinh công truyền thống của võ Thiếu Lâm, và cũng là công phu cơ bản của môn phi thiền tẩu bích, chuyên luyện sự lanh lẹ nhẹ nhàng.
- (2) Trải qua quá trình luyện tập công phu Mai hoa trang, vừa có thể làm tăng thực lực của hạ bàn, lại vừa luyện thân pháp thêm linh hoạt, là công phu cơ bản quan trọng của võ Thiếu Lâm. Luyện Mai hoa trang rất khó, diện tích cọc gỗ rất nhỏ, nếu đi không vững và chuẩn tất sẽ bị ngã, gây tổn thương cho cơ thể. Do đó độ khổ và độ nguy hiểm là tương đối lớn, cần phải tập kỹ lưỡng từng bước đàu trước khi tập tiếp bước sau.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Phải khắc khổ nhẫn耐, không nên tuỳ ý nghỉ tập, kiên trì không biết mệt mỏi thì mới thành tựu. Công phu chủ yếu luyện thân pháp nhẹ nhàng, bộ pháp lanh lẹ chính xác.*”

50. NIÊM HOA CHỈ

Phép luyện công:

1. Ngón tay cái, ngón giữa và ngón trỏ, 3 ngón chụm lại với nhau trong lúc rãnh rõi, thời gian không hạn chế, làm trong 1 năm rưỡi. (hình 350)
2. Vẫn dùng 3 ngón tay, lấy một hạt đậu nành kẹp vào giữa 3 ngón, vê xoay bóp trong 1 năm cho đến hạt đậu vỡ ra. (hình 351)
3. Thay bằng hạt đậu xanh, tập như trên, 1 năm sau hạt đậu vỡ vụn. (hình 352)
4. Ba ngón tay nghỉ ăn bóp một viên sỏi nhỏ, sau 1 năm rưỡi viên sỏi vỡ. Sau 5 năm tiếp tục luyện tập không ngừng, công phu cáo thành. (hình 353)



H.353

Giải thích phép luyện công:

- (1) Niêm hoa chỉ là môn nhuyễn công ngoại tráng trong ‘Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công’, kinh lộ thuộc âm nhu, chuyên luyện đàu ngón tay, đây cũng là một dạng chỉ pháp không thể thiếu, đồng thời các võ tăng Thiếu Lâm thường xuyên luyện tập.

- (2) Niêm hoa chỉ có tác dụng điểm huyệt rất quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm khi giao đấu cùng với địch nhân, nó có thể làm bể tắc sự tuân hoàn máu, có uy lực lớn hơn cả chưởng, quyền.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phố có ghi: “Chuyên tâm luyện tập, công phu này cần ít nhất 5 năm, thậm chí 10 năm mới có thể luyện thành. Sau khi luyện thành địch khó có thể chống đỡ nổi, đây là công phu sát thủ của võ Thiếu Lâm.

Phụ lục: Tẩy thủ chỉ bí phương

Khương hoạt 30gr

Kinh giới 30gr

Mạn kinh tử 30gr

Quế chi 6gr

Đinh hương 6gr

Bạch chỉ 10gr

Xuyên khung 30gr

Tế tân 6gr

Phòng phong 30gr

Nhũ hương 10gr

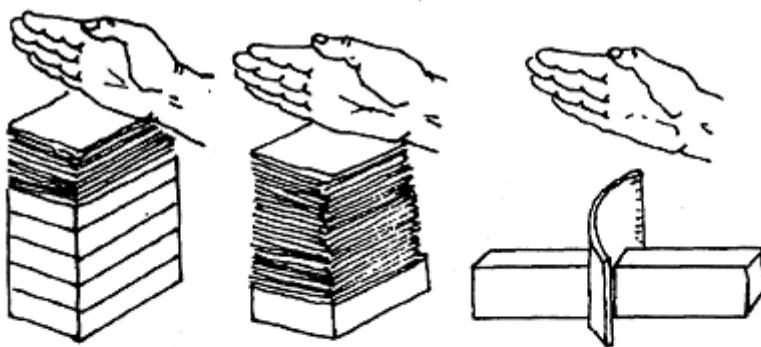
Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi lần dùng là 30gr bột thuốc, thêm 6gr muối, 5 cọng thông bạch, nấu với nước thành thang để xoa tắm chữa luyện công; lúc tắm phải hâm thuốc ấm, trước và sau lúc luyện công xoa tắm 1 lần.

Công hiệu: giảm sưng khử độc, thư giãn gân, lưu thông khí huyết, mạnh xương, làm cho công phu tiến bộ nhanh.

51. ĐƯỜNG LANG CHƯƠNG

Phép luyện công:

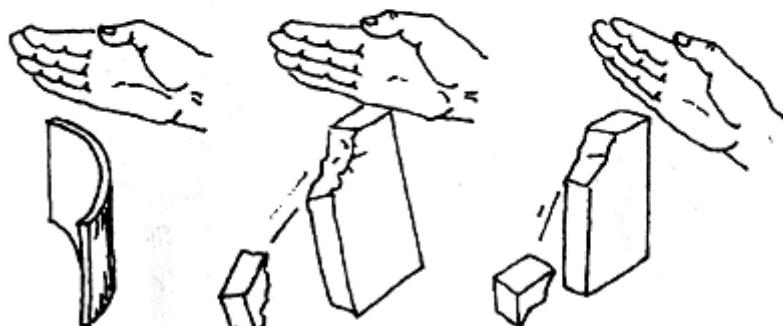
1. Chẳng 5 viên gạch, phía trên xếp 1 lớp giấy bìa khoảng 3 phân. Dùng chưởng chặt cho đến khi phàn gạch bên dưới vỡ ra thì thôi, dần dần giảm gạch, tăng lượng bìa giấy lên, cần luyện 1 năm rưỡi công phu. (hình 354)
2. Tập đến khi bìa giấy dày lên 1 - 2 thước tàu (khoảng 4 - 8 tấc) mà vẫn chém vỡ gạch thì công phu đã đạt được một nửa, cần phải mất một năm rưỡi thì công phu hoàn thành. (hình 355)
3. Dựng một miếng ngói, hai bên dùng hai viên gạch giữ cho viên ngói đứng thẳng, dùng chưởng chém thẳng xuống. (hình 356)
4. Dựng miếng ngói đứng thẳng trên mặt đất xung quanh không cần chèn bất cứ vật gì, dùng chưởng chém bể một góc ngói, không những ngói không đổ mà còn không chút dao động thì công phu đã đạt được 70% cần phải mất 3 năm nữa để luyện công. (hình 357)
- 5.



H.354

H.355

H.356



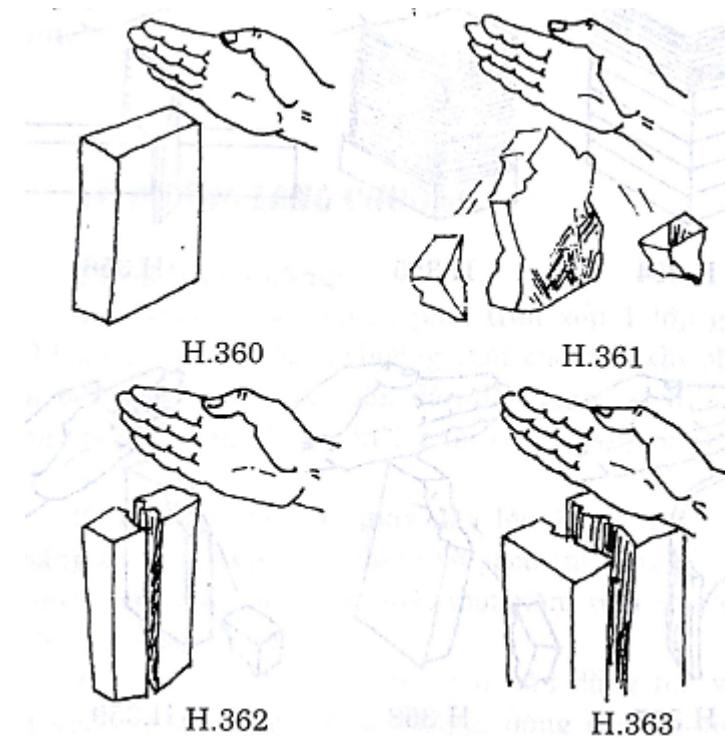
H.357

H.358

H.359

Dụng đứng một viên gạch, dùng chưởng chém. (hình 358)

6. Dụng gạch đứng trên mặt đất, dùng chưởng chém 1 góc viên gạch, gạch không đổ, cần luyện thêm một năm nữa. (hình 359)
7. Chém loại gạch cỡ lớn, luyện giống như cách trên. (hình 360)
8. Luyện chém đá xanh, tức tốc chém bay hai góc đá mà đá không lay động, lại mất 1 năm luyện tập. (hình 361)
9. Chém đá xanh, chưởng bỗ xuống thế như dao cắt mà đá không đổ, lúc này đại công đã cáo thành. Tổng cộng thời gian phải luyện mất là 19 năm. (hình 362, 363)



Giải thích phép luyện công:

- (1) Đường Lang chưởng còn gọi là “Đại lực kim cương thủ”, là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cường, kiêm kình lộ âm nhu, là công phu chuyên luyện bộ chưởng.
- (2) Đường Lang chưởng có tác dụng rất quan trọng trong võ thuật Thiếu Lâm. Sau khi luyện xong, một khi xuất chưởng giao đấu, e rằng không có đối thủ nào chịu nổi một chưởng.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: ‘Vẫn phải kiên trì khổ luyện, không nên dừng giữa chừng, hàng ngày tăng dần khí lực, hàng tháng tăng thêm độ khó, ăn có ngày đại công cáo thành.’

Phụ lục: Đường Lang chưởng tẩy thủ bí phương

Xuyên ô 3gr

Thảo ô 3gr

Thiên nam tinh 3gr

Xà sàng tử 3gr
Bán hạ 3gr
Bách bộ 3gr
Hoa tiêu 30gr
Lang độc 30gr
Thấu cốt thảo 30gr
Lê lô 30gr
Long cốt 30gr
Hải nha 30gr
Địa cốt bì 30gr
Tử uyển 30gr
Địa đinh 30gr
Nhũ hương 15gr
Lưu kỳ nô 60gr
Lưu hoàng 30gr
Thanh diêm 120gr
Tần giao đế 3gr

Các vị thuốc trên dùng 6 chén dấm, 6 chén nước sạch nấu sắc còn 9 chén. Mỗi ngày trước khi luyện công dùng thuốc này ngâm tẩm tay. Khi ngâm tẩm tay lấy nước thuốc bắc lên lò hâm cho ấm, rã dùng. Một tê thuốc có thể dùng liên tiếp 20 ngày.

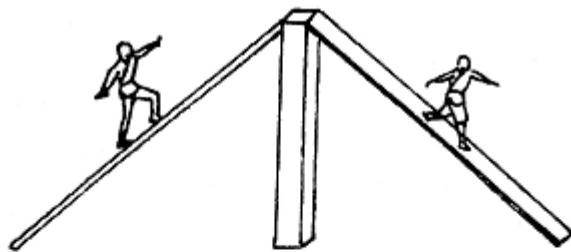
Công hiệu: Phương thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng, làm mạnh cơ nhục gân cốt.

52. BAO BẢN CÔNG

Phép luyện công:

1. Dùng tấm ván dài dựng lên một cái trụ gỗ thành hình cây cùi, ván gỗ dốc 25° , thân có thể mang túi cát, chân mang đai cát, chạy lên xuống trên ván gỗ. Sau nửa năm tập, dựng cho ván có độ dốc cao hơn. (hình 364)
2. Dựng ván có độ dốc cao dần lên cho tới khoảng 45° , mà vẫn chạy lên chạy xuống như không, cần phải mất một năm công phu. (hình 365)

3.



H.364



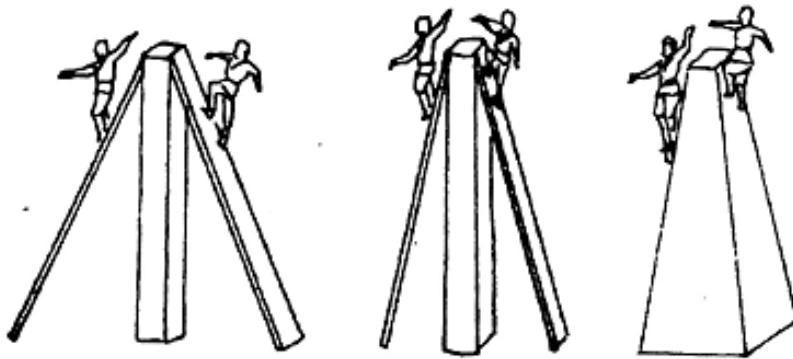
H.365

Dựng ván có độ dốc cao dần lên cho tới khoảng 70° , mà vẫn chạy lên chạy xuống như không, cần phải mất một năm công phu. (hình 366)

4. Dựng ván có độ dốc cao gần lên cho tới khoảng 85° , mà vẫn chạy lên chạy xuống như không. (hình 367) Sau khi luyện thành thục thì bỏ

ván gỗ đi mà dựng một bức tường dốc và trơn khoảng 85° . Vẫn luyện theo cách trên mỗi ngày 3 lần, trong vòng 1 năm. (hình 368)

5. Tập cho đến khi thân mang 30 cân cát, chân buộc đai tổng cộng 22 cân, chạy lên chạy xuống bức tường trơn dốc 90° mà vẫn tự nhiên. Cân phải luyện mỗi ngày 3 buổi sáng trưa chiều, mỗi ngày chạy khoảng 1500 lần, lại phải mất thêm 3 năm công phu, tổng cộng là 7 năm khổ luyện mới thành công, về sau có thể luyện bằng cách kẹp đồ hai bên nách mà chạy lên chạy xuống tăng dần trọng lượng đồ lên, tổng cộng là 10 năm công phu. Lúc này nếu bỏ cát ra thì người tập có thể chạy lên tường như đi trên đất bằng.



H.366

H.367

H.368

Giải thích phép luyện công:

- (1) Bao bắn công là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, thuộc loại nội ngoại kiêm tu, chuyên luyện khinh công.
- (2) Bao bắn công có tác dụng rất quan trọng trong võ Thiếu Lâm, cũng như các môn khinh công khác. Nhịều đời võ tăng Thiếu Lâm đã luyện thành công phu này như đời Minh có Phổ Tiên, Quảng Thuận, đời Thanh có Thanh Vân, Thanh Phi, Chân Châu; các cao tăng đều luyện công phu này tới mực thâm hậu.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển

phổ có ghi: “*Phải tiến hành từng bước, không nên tập quá gấp mà phải tốn thời gian và kiên trì mới có thể thành công*”

Phụ lục: Luyện công tẩy cước bí phương

Địa cốt bì 20gr

Nhũ hương 15gr

Kê huyết đằng 30gr

Hải phong đằng 18gr

Thanh phong đằng 15gr

Ty qua lạc 30gr

Cam thảo 15gr

Ngũ gia bì 15gr

Ngải diệp 30 lá

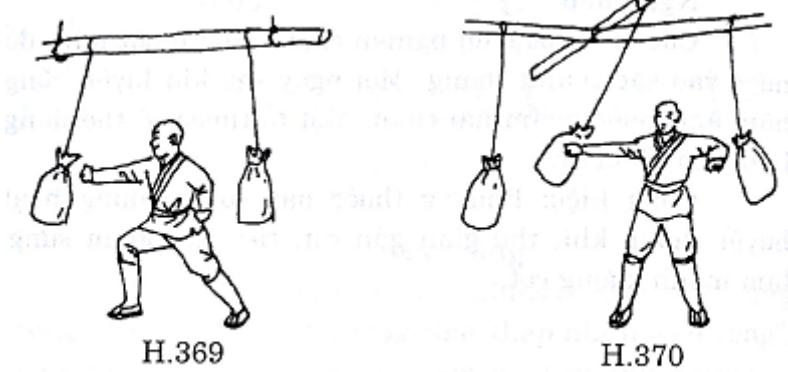
Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, đổ nước vào sắc thành thang. Mỗi ngày sau khi luyện công hâm ấm thuốc ngâm hai chân. Một tember thuốc có thể dùng liên tiếp 15 ngày.

Công hiệu: Phương thuốc này có tác dụng hoạt huyết thông khí, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng, làm mạnh xương cốt.

53. THIẾM CHIẾN PHÁP

Phép luyện công:

1. Treo hai bao cát lên một cái xà ở trong phòng, dùng quyền cước đánh vào bao cát, mục đích là cho hai bao cát di động, cần phải tập đấm trong 3 tháng mới có thể không cho bao va vào thân. (hình 369)
2. Thêm một bao nữa vào phía trước tổng cộng là 3 bao, dùng quyền đánh cả 3 bao theo 3 hướng khác nhau để bao chuyển động, nhưng không cho chạm vào thân, tập tiếp trong 3 tháng nữa. (hình 370)
3. Buộc thêm 1 bao nữa thành 4 bao, dùng quyền đánh, nếu như muôn tránh không để bao va vào thân thì phải luyện tiếp 3 tháng nữa. (hình 371)
- 4.



H.369

H.370

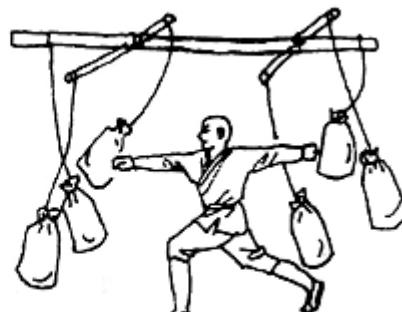
Hàng ngày siêng năng luyện tập, thân pháp né tránh phải nhanh gọn, số bao thành 5 bao tất cả, đánh được một thời gian lại thêm bao, tổng cộng là 6 bao. Vẫn dùng quyền đánh 1 lần lượt vào các bao, muốn không để bao chạm vào thân thì phải luyện trong 6 tháng. (hình 372)

5. Khổ luyện từng bước, thêm thành 7 bao, đánh trong 4 tháng lại thêm 1 bao nữa là 8 bao. Đánh 8 bao trong 5 tháng sao cho bao không chạm vào người. (hình 373)

6. D`àn d`àn tăng lên 10 bao, đánh cho bao bay đi, bay lại mà không chạm vào người, c`ân luyện trong vòng 1 năm lẻ 3 tháng. (hình 374)

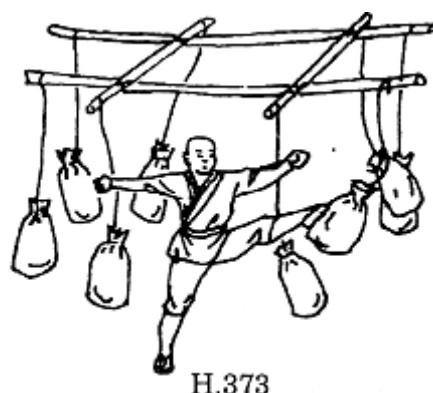
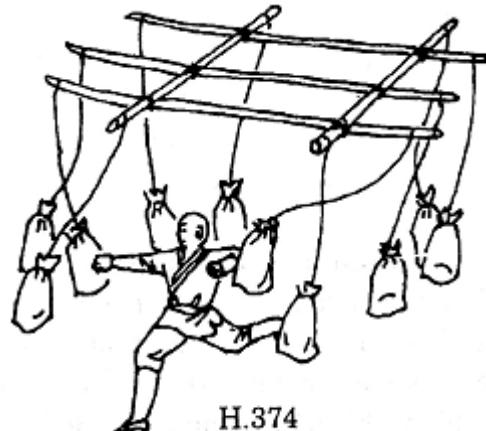


H.371



H.372

7.



Đánh 12 bao, người luyện đánh theo cách trên cho đến khi không cảm thấy mệt mà bao vẫn không chạm vào người thì cũng phải mất 1 năm 9 tháng. (hình 375)



Muốn đánh bao thuần thục cần phải mất 5 năm, còn ứng dụng tự nhiên giống như những công phu khác thì phải luyện trong vòng 6 năm

mới có thể thành công. Mỗi ngày tập 3 lần sáng, trưa và tối; động tác nhanh nhẹn như điện chớp, khi tập thành một mình đấu với nhau người vẫn không có gì ngại.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiểm chiến pháp là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kinh lộ kiêm âm nhu. Đây là công phu chuyên luyện thân pháp, kỹ năng tránh né, đòn thời luyện nhanh và độ nhanh nhạy của quyển cước.
- (2) Thiểm chiến pháp có tác dụng đối công rất quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm. Nếu như giao đấu với địch, động tác nhanh gọn, địch bất động thì ta lập tức công; địch hơi động thì ta lại phòng thủ nghiêm mật. Địch đánh tay tới ta lách tránh và phản đòn; địch dùng vũ khí tấn công ta, ta nhanh nhẹn né tránh hết bên này sang bên khác khiến cho địch hoa mắt, đòn thời ta tìm cơ hội phản công để giành phán thắng.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Khi luyện tập phải tụ tinh hội thân, không có tạp niệm khi tập, nội khí sung mãn, toàn thân phải gọn gàng, chiêu thức không thừa không thiếu. Nếu tinh thần không được thoải mái thì không nên luyện tập, nếu không sẽ phạm phải sai lầm, dễ bị bao vây người, tuy không bị thương, nhưng phải xem đây là đấu trường, nếu như bị địch đánh trúng ắt sẽ bại ngay. Vì vậy phải tinh tâm luyện tập một cách nghiêm túc thì công phu mới huyền diệu”

Phụ lục: Luyện công được phương

Xuyên ô 18gr

Thảo ô 18gr

Nhũ hương 18gr

Tang ký sinh 15gr

Khương hoạt 20gr

Hồng hoa 10gr
Kê huyết đằng 15gr
Thanh phong đằng 15gr
Mộc qua 15gr
Linh tiên 15gr
Ngưu tất 18gr
Câu đằng 18gr
Long cốt 20gr
Ty qua lạc 20gr
Hoàng kỳ 10gr
Cam thảo 15gr
Tần lê 15gr
Địa cốt bì 15gr
Ngũ gia bì 15gr

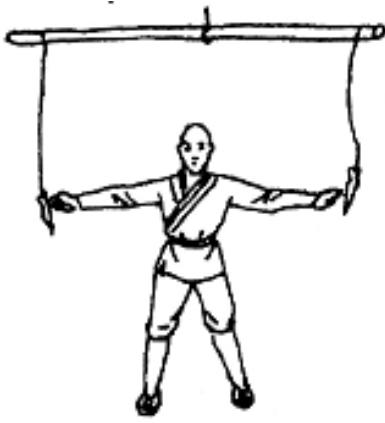
Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, dùng nước sắc.
Mỗi ngày sau khi luyện công dùng thuốc này ngâm tẩm tay chân, mỗi 1 tép
thuốc dùng 20 ngày thì đổi thuốc mới.

Công hiệu: Thang thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn
gân, mạnh xương cốt.

54. PHÁ BÁCH ĐAO THUẬT

Phép luyện công:

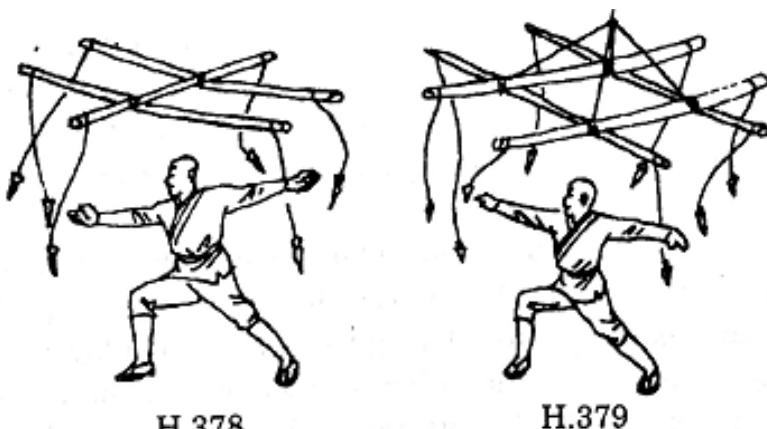
1. Treo thanh xà lơ lửng trên không trong một gian phòng, dùng xích hoặc dây thừng treo 2 lưỡi đao (đao dài 6 phân, hai lưỡi một mũi nhọn, trên cán có khoen nhỏ để cột dây vào treo lên xà ngang), mũi chuí xuống cao ngang ngực người tập. Khi tập dùng tay đánh bạt đao ra, phải mất nửa năm mới có thể đánh thuần thục mà lưỡi đao không chạm vào tay và thân. (hình 376)
2. Luyện dùng quyền chưởng đánh bạt và cước đá 4 lưỡi đao sao cho lưỡi đao không chạm vào tay, chân và người; cần phải luyện trong 3 năm. (hình 377)
3. Treo 6 lưỡi đao lên, dùng quyền chưởng đánh bạt và cước đá sao cho các lưỡi đao không chạm vào người, cần phải tập trong 6 năm mới có thể linh hoạt tự nhiên. (hình 378)
4. Treo 8 lưỡi đao, dùng quyền chưởng đánh bạt và cước đá sao cho lưỡi đao không chạm tay, chân và người, cần phải mất 8 năm công phu. (hình 379)



H.376



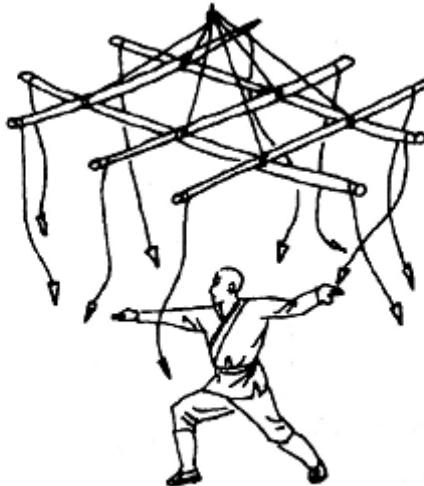
H.377



H.378

H.379

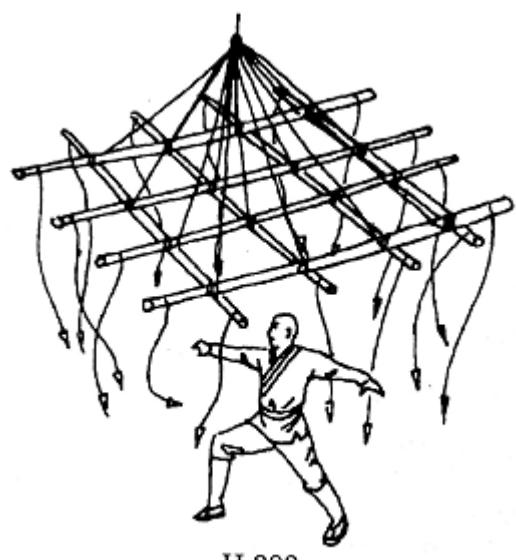
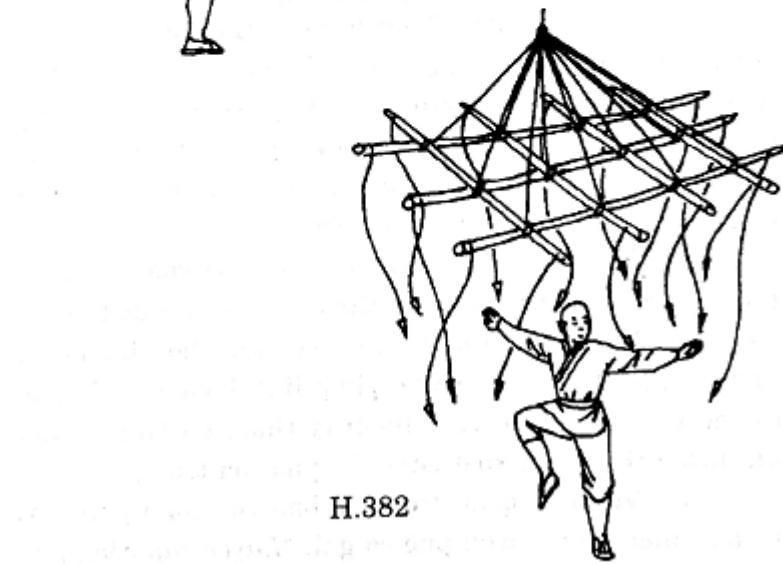
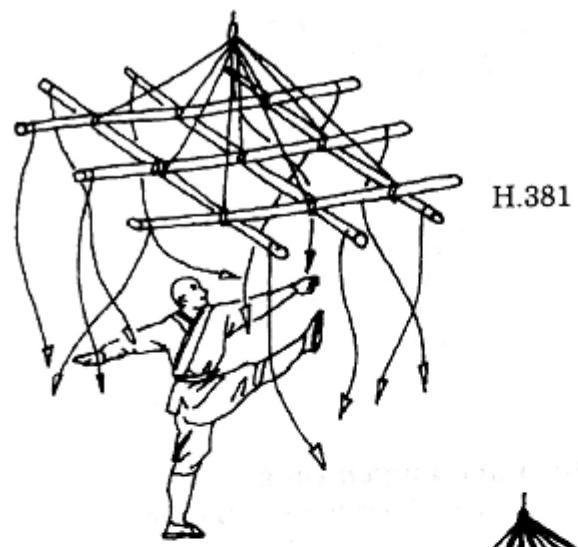
5. Treo 10 lưỡi đao, hàng ngày tập 2 lần, dùng quyền chưởng đánh bạt và cước đá sao cho lưỡi đao không chạm tay, chân và người, mất thời gian khoảng 10 năm. (hình 380)



H.380

6. Treo 12 lưỡi đao có độ cao thấp khác nhau, cái cao bằng vai, cái thấp bằng đầu gối, cái chỉ lưng chừng ngang bụng hoặc ngực, trông giống như một rồng đang bay. Người luyện đứng trong đó tay bạt, cước đá, tránh né linh hoạt nhanh như điện chớp, sao cho các lưỡi dao không chạm được vào người, cần phải luyện 13 năm công phu. (hình 381)

7. Tiếp theo giống như phương pháp trên, treo tăng dần lên từ 13 - 16 lưỡi đao có độ cao thấp khác nhau chia làm 3 tầng thượng trung hạ. Người luyện dùng quyền chưởng chỏ đánh bạt và cước đá sao cho lưỡi đao không chạm tay, chân và người, cho đến khi vận dụng tự nhiên, không cảm thấy mệt mỏi, thân không bị thương thì công phu đại thành, trước sau cũng phải mất 22 năm luyện tập. (hình 382 - 383)



Giải thích phép luyện công:

- (1) Phá bách đao thuật là môn nhuyễn công kiêm nội ngoại công phu trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lực thuộc cương nhu tương tế, là công phu trọng yếu chuyên luyện động tác lanh lẹ, nhạy bén. Phá bách dao thuật là công phu khó nhất và nguy hiểm nhất của Thiếu Lâm Tự.
- (2) Phá bách đao thuật là tinh hoa của võ Thiếu Lâm, là công phu không thể thiếu trong kỹ thuật chiến đấu. Sau khi (luyện thành, có thể làm cho thủ pháp, nhãn pháp, thân pháp và bộ pháp linh hoạt nhanh gọn- có thể tập song song với Thiểm ty thuật để bổ trợ. Một khi luyện thành thì xuất chiêu bá phát bá trúng.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phô có ghi: “*Luyện tập công phu này phải tĩnh tâm thận trọng, không được nóng vội để tránh tổn thương đến cơ thể: Chỉ luyện tập khi tinh thần thoái mái, nếu không thì không nên tập. Cứ kiên nhẫn tiến từng bước, lòng không được quá cầu thành mới đạt được cảnh giới tối cao.*”

Phụ lục: Luyện công được phương

Gừng sống 30gr
Man kinh tử 30gr
Kinh giới 30gr
Quế chi 6gr
Đinh hương 6gr
Bạch chỉ 9gr
Xuyên khung 30gr
Tế tân 6gr
Phòng phong 30gr
Nhũ hương 30gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi ngày dùng 30gr bột mịn, thêm vào 1 muỗng muối, 6 đát hành trắng nấu thành thang. Sau khi luyện công lấy nước thuốc này hâm ấm ngâm tắm tay và chân. Mỗi tết thuốc dùng 20 ngày, sau đó đổi thuốc mới.

Công hiệu: tiêu độc giảm sưng, thư giãn gân hoạt huyết, mạnh xương cốt, làm rắn chắc cơ nhục.

55. ĐỀ KHÍ THUẬT

Phép luyện công:

1. Dùng 1 cái ang sành có miệng lớn, bên trong đố khoảng 500 cân nước, thân và 2 chân mang khoảng 4 cân cát, chạy vòng trên miệng ang. Mỗi tháng lấy ra khoảng 15 cân nước, trên thân mang thêm 1 cân cát. (hình 384)
2. Luyện cho đến khi lấy hết nước ở trong ang ra, lượng cát trên người tăng lên khoảng 40 cân, thời gian luyện mất khoảng 3 năm. Lúc này là xong giai đoạn thứ nhất. (hình 385)
3. Đổ đầy cát vào trong 1 cái rổ mây lớn (486 cân), thân mang tổng cộng 5 cân cát, đi vòng trên miệng rổ, cứ nửa tháng thì lấy ra 10 cân cát, thân mang thêm 1 cân mạt sắt, mỗi ngày tập 3 lần. (hình 386)



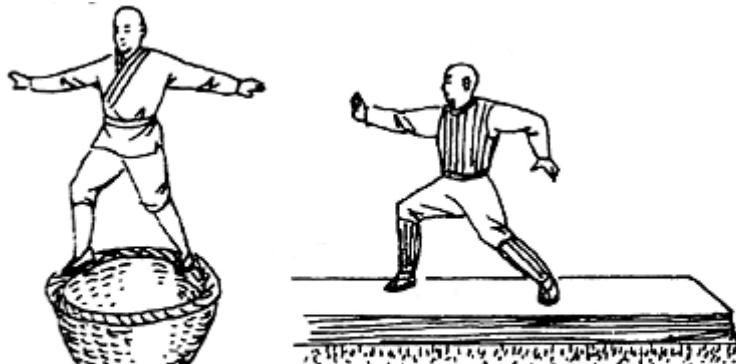
H.384

H.385

H.386

4. Sau khi luyện được một thời gian dài cát trong thùng sẽ hết, trọng lượng cát mang trên người lên tới 53 cân. hàng ngày tập đều đặn 3 lần sáng trưa chiều. Tới đây là xong giai đoạn thứ hai. (hình 387)

5. Dùng cát trải thành lối đi, rộng 2 thước, dài không hạn chế nhưng không ngắn dưới 1 trượng, cát dày khoảng 2 tấc. Phía trên cát phủ một lớp bìa giấy cứng dày 4 tấc, thân mang 53 cân cát, mỗi tháng thêm nửa cân. chạy trên lớp bìa giấy, mỗi ngày bỏ đi khoảng 1-2 tấm, ngày tập 3 lần. (hình 388)



H.387

H.388

6. Sau 10 năm luyện, bỏ hết lớp bìa giấy đi, thân mang 113 cân cát, chạy trên đường cát vẫn tự nhiên, không có dấu chấn. (hình 389)

7. Bỏ hết khối lượng cát mang trên người, có thể đạp trên lục bình qua sông mà không bị chìm. (hình 390)

8. Toàn thân mang 20 cân cát, chạy trên trụ gỗ cao độ 2 thước tàu, dần tăng chiều cao trụ gỗ lên, mỗi tháng thêm 1 cân cái mang trên người. (hình 391)

9. Tập cho đến khi tổng lượng cát trên người lên khoảng 100 cân, các trụ từ thô biến thành tinh, từ thấp chuyển thành cao, dùng cây trúc chôn xuống đất cao chừng 8 thước tàu (khoảng 2,4 mét). (hình 392)

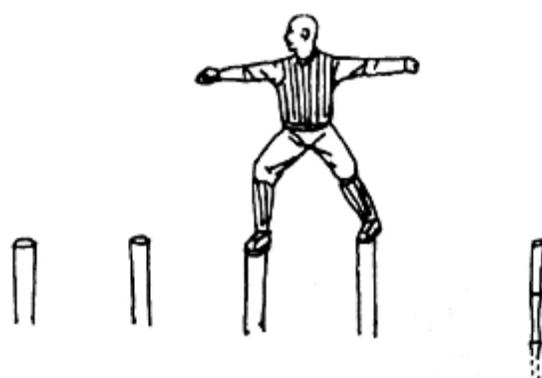


H.389



H.390

10. Tập cho tới khi lượng cát tăng dần lên tới 113 cân, đầu cây trúc vót nhọn lại dần thì mới thành công. Có thể bỏ cát không mang nữa, có thể luyện quyền trên ngọn trúc. (hình 393)



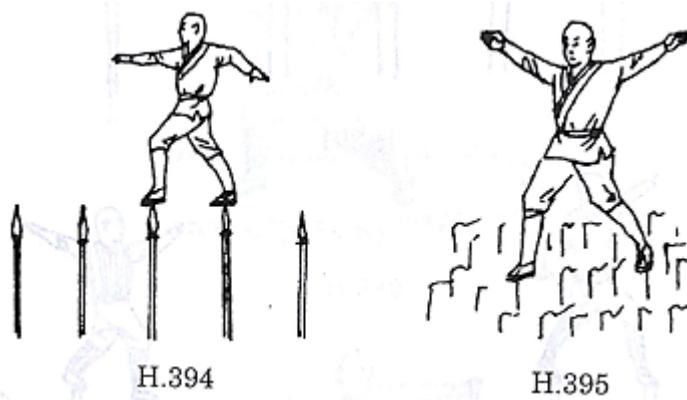
H.391



H.392

H.393

11. Bỏ cát đi, có thể tập đi trên các đài ngọn thương. (hình 394)
 12. Tiến thêm 1 bước có thể đi trên đài các cây hương đang cháy mà không làm tắt lửa. (hình 395)
 13. Tiếp theo có thể đi trên ngọn nến đang cháy, luyện quyền mà nến không tắt. Phải chuyên tâm tinh luyện mới có thể thành công. (hình 396)
 14. Lại tiến thêm một bước, có thể đê khí nhảy lên khỏi mặt đất, chạy trên không từ 5 - 8 bước mới rơi xuống đất. (hình 397)



H.394

H.395

Trước sau luyện thành đê khí thuật cần phải mất 20 năm, rất khó thành công, chỉ có những người vô tư, tâm bình khí hoà, võ đức cao thượng, mới có thể đạt tới cảnh giới tối cao này.



H.396

H.397

Giải thích phép luyện công:

(1) Đèkhí thuật công phu là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là công phu chuyên luyện khả năng đèkhí làm cho cơ thể nhẹ nhàng, bộ pháp lanh lẹ. Đây là một trong những môn khinh công truyền thống.

r

(2) Công phu này có một tác dụng rất quan trọng trong thực tế chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Nó có thể tức tốc bắt địch, tránh địch trong chớp mắt. Nhìều đời võ tăng đã luyện thành công phu này, quả thật nó là một công phu không thể thiếu đối với người luyện võ.

(3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Muốn luyện công phu này tinh thần tập trung, tâm không vướng bận, loại bỏ mọi tạp niệm trong đầu mới có thể thu thân đưa khí lên đi được trên những vật nhỏ và nhọn. Cần tiến hành tập luyện từng bước, kiên trì không biết mệt mỏi, nhưng cũng không được qua ham cãi tiến khiến cho tâm bị loạn động. Cần phải luyện trong 20 năm mới thành công.

Phụ lục: Luyện công tẩy thủ bí phương

Xuyên ô 20gr

Thảo ô 20gr

Tang ký sinh 20gr

Ngũ gia bì 20gr
Địa cốt bì 20gr
Quế chi 15gr
Nhũ hương 15gr
Một dược 15gr
Ngưu tất 20gr
Kê huyết đằng 20gr
Thanh phong đằng 20gr
Hải phong đằng 20gr
Câu đằng 15gr
Thấu cốt thảo 15gr
Thiết cước uy linh tiên 20gr
Hồng hoa 10gr
Hoàng kỳ 15gr
Tục đoạn 15gr
Ty qua lạc 20gr
Tùng thụ bì 18gr
Quỷ thụ bì 18gr
Liễu thụ bì 18gr
Dương thụ bì 15gr
Thanh giêm 100gr

Các vị thuốc trên dùng nước nấu, mỗi lần sau khi luyện công
dùng thuốc này ngâm tắm hai chân, 1 tē dùng được 20 ngày.

57. THIẾT TẤT CÔNG

Phép luyện công:

1. Người luyện ngồi xếp bằng ngay ngắn, dùng 2 quyền đánh vào 2 đùi gối, mỗi ngày tập 3 lần, mỗi lần đánh tăng dần lên cho đến khoảng 1000 quyền cho cả 2 chân, nửa đêm giờ tí có thể đánh 1000 quyền nữa, tổng cộng là 4000 quyền một ngày. (hình 398)
2. Sau mỗi lần đánh, để tránh cơ nhục bị sưng cứng người tập phải nhẫn nại dùng song thủ xoa đùi gối, xoa hướng vào trong 100 vòng, ra ngoài 100 vòng, động tác thật tự nhiên nhẹ nhàng, có thể làm giãn gân hoạt huyết. (hình 399)
3. Sau 1,5 năm luyện tập, đánh vào đùi gối mà không biết đau, 2 đùi gối đã trở nên rắn chắc. Có thể dùng chuỳ gỗ đánh vào 2 đùi gối, từng bước từ nhẹ tới mạnh. Luyện tập theo cách trên, mỗi ngày đánh 4 lần mỗi lần đánh tăng dần lên cho đến 1600 cái, tổng cộng là 6400 cái 1 ngày. Đánh xong vẫn xoa bóp theo cách trên 120 vòng vào trong và 120 vòng ra ngoài. (hình 400)
4. Sau 2 năm luyện tập có thể thay chuỳ gỗ bằng chuỳ sắt, phép luyện vẫn như cũ, mỗi ngày đánh 4 lần mỗi lần đánh tăng dần lên cho đến 2000 cái. Số lượng cho mỗi lần xoa đùi gối là hai vòng tổng cộng là 300 vòng. Toàn bộ công phu phải luyện ít nhất là 6 - 9 năm mới thành công. (hình 401)



H.398



H.399



H.400



H.401

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiết tất công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện 2 đài gối.

(2) Thiết tát công có tác dụng rất lớn trong chiến đấu thực tế. Khi gặp địch ta có thể dùng 2 đàu gối để phòng thủ hoặc tấn công. Người không tinh thông võ thuật khó có thể sử dụng được công phu này. Sau khi luyện thành công, có thể dùng đầu gối như là vũ khí để công kích. Tầm hoạt động của đầu gối tuy không lớn

nhưng cũng sẽ ngăn chặn được kinh lực tấn công của địch.

(3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyền phổ có ghi: "Người tập võ, không ngại biết nhiều, chỉ sợ không tinh. Lấy toàn thân mà nói, luyện thêm một công phu là thêm được một chỗ dùng. Nhưng cần phải kiên trì thì mới luyện thành công."

Phụ lục: Tẩy thủ chỉ bí phương

Quế chi 3gr

Đinh hương 6gr

Kinh giới 28gr

Mạn kinh tử 32gr

Ngưu tất 32gr

Phòng phong 15gr

Nhủ hương 15gr

Kê huyết đằng 10gr

Tê tân 6gr

Khương hoạt 20gr

Bạch chỉ 6gr

Ngải diệp 20 lá

Ty qua lạc 10gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi lần dùng là 30gr bột thuốc, thêm 9gr muối 5 cọng thông bạch nãu với nước thành thang để xoa tắm đầu gối; lúc tắm phải hâm thuốc ấm. Sau khi luyện công xoa bóp hai đầu gối rã mới tắm thuốc, không hạn chế số lần xoa tắm, càng nhiều càng tốt. Một tember thuốc có thể chia ra làm 7 lần, mỗi lần dùng 2 -3 ngày thì thay thuốc, tổng cộng toa thuốc trên dùng được 15 -20 ngày trước và sau lúc luyện công xoa tần 1 lần.

Công hiệu: giảm sưng, giảm đau, khử độc, thư giãn gân, lưu thông khí huyết, mạnh xương, làm cho công phu tiến bộ nhanh.

56. THẦN HÀNH THUẬT

Phép luyện công:

- Chân mang đai cát, thân mang áo cát. luyện công phu chạy bộ trên mặt đất, mỗi chân mang 1 cân cát (cát vàng bỏ vào xoong sao nóng, sau đó ngâm dấm 1 đêm, lấy ra phơi khô ráo cho vào bao để tránh độc khí nhiễm vào người), thân mang 2 cân cát, toàn thân tổng cộng mang 4 cân cát, mỗi lần chạy khoảng 30 dặm đường, mỗi ngày tập 2 lần. Khổ luyện 1,5 năm, dần dần tăng lượng cát mang trên toàn thân lên 40 cân. (hình 402)

2.



H.402



H.403

Tập chạy trên đường lõm hoặc trên các sườn núi có đá nhấp nhô, mỗi ngày tăng thêm lộ trình, cho đến khi mỗi lần có thể chạy 40 dặm, 2 lần là 80 dặm. (hình 403)

3.



H.404

Tập chạy trên các sườn núi có đá nhô cao, lượng cát mang trên người tăng dần lên khoảng 60 cân mà vẫn chạy tự nhiên. Mỗi ngày tập 2 lần, mỗi lần chạy 50 dặm đường, một ngày là 100 dặm. Tập liên tục không ngừng trong 4,5 năm. Kiên trì tập luyện nhưng cũng không được nóng vội muốn chóng thành để tránh tổn hại cơ thể. Cần phải mất 6-8 năm khổ luyện mới có thể chạy một mạch 100 dặm. (hình 404)

Giải thích phép luyện công:

- (1) Thân hành thuật còn gọi là công phu “Truy phong bộ”, là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”, là công phu chuyên luyện khả năng hành tẩu thân tốc.
- (2) Thân hành thuật cũng có tác dụng quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm. Nếu gặp địch tấn công thì ta có thể tức tốc né tránh sang một bên; nếu địch xuất chiêu quá hung hãn thì ta tức tốc chạy thoát nếu địch đang ở thế mạnh, ta liền lướt tới như điện chớp tân công đối thủ; nếu đối phương muốn đào tẩu, ta có thể đuổi bắt kịp thời.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Phải hăng tâm tiến hành tập luyện từng bước, không được quá gấp gáp mà cũng không được lao lực quá, luyện tập kiên trì không nản mới có thể thành công*

Phụ lục: Luyện công bí phương

Xuyên ô 15gr

Thảo ô 15gr

Hồng hoa 15gr

Đương quy 15gr

Xuyên hoàng liên 15gr

Xuyên tục đoạn 15gr

Tang ký sinh 20gr

Khương hoạt 15gr

Đỗ trọng 15gr

Nhũ hương 15gr

Một dược 15gr

Chu sa 15gr

Tự nhiên đắng 15gr
Ma nhán 15gr
Ngũ gia bì 15gr
Lưu kỳ nở 15gr
Tây thảo 15gr
Huyết yết 15gr
Ngưu tất 15gr
Trầm bì 15gr
Cốt toái bô 15gr
Phá cổ chỉ 15gr
Tú bói thiên quv 15gr
Thô miết trùng 15gr
Tử kim đan 15gr
Ty qua lạc 15gr

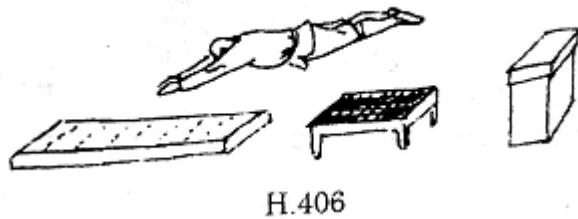
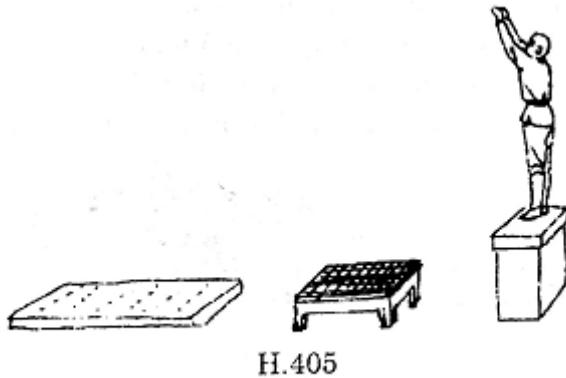
Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, mỗi lần dùng 3gr, trước khi luyện công dùng rượu uống.

Công hiệu: mạnh gân cứng xương, điệu hòa khí huyết, tiêu viêm giảm sưng khử độc, giảm đau, thúc đẩy công phu chóng thành.

58. XUYÊN LIÊM CÔNG

Phép luyện công:

1. Đặt một cái bàn vuông. Khi luyện công, đứng thẳng trên mặt bàn, 2 tay giơ lên. (hình 405)
2. Hai tay phóng thẳng ra phía trước, thân trên theo đó lao ra phía trước, hai chân áp sát vào nhau, toàn thân thành 1 đường thẳng. Phía trước bàn làm một cái đệm cát dày khoảng 3 tấc, trước cái đệm cát đặt 1 cái khung gỗ buộc vào 4 cạnh. Khung gỗ lưới cách đệm cát chừng 2 thước tàu (khoảng 8 tấc). Người tập lao qua lưới thửng hạ thân xuống đệm cát, cần phải luyện trong 6 năm (hình 406)



3. Trên khung lưới uốn 1 cái vòng, khi lao thân có thể xuyên qua vòng để hạ thân xuống đệm cát, tập trong vòng 1 năm. (hình 407)
4. Làm thêm một cái vòng ở đầu còn lại của khung lưới mà vẫn có thể lao qua, tập trong 1 năm. (hình 408)

5. Làm thêm 1 cái vòng nữa ở giữa khung lưỡi, tổng cộng là 3 cái, thân vẫn có thể lao qua, tập tiếp 1 năm nữa. (hình 409)
6. Chạy trên mặt đất lấy đà phóng người lao qua 1 cái vòng có gắn đao cao khoảng 3 thước tàu (khoảng 1.2 mét). (hình 410)
7. Phóng người lao qua vòng có 12 lưỡi đao, hạ xuống đệm coe, luyện tiếp trong 2,5 năm. (hình 411)
8. phóng người lao qua vòng lộn dưới đệm cỏ, tổng cộng phải mất 12 năm luyện công. (hình 412)



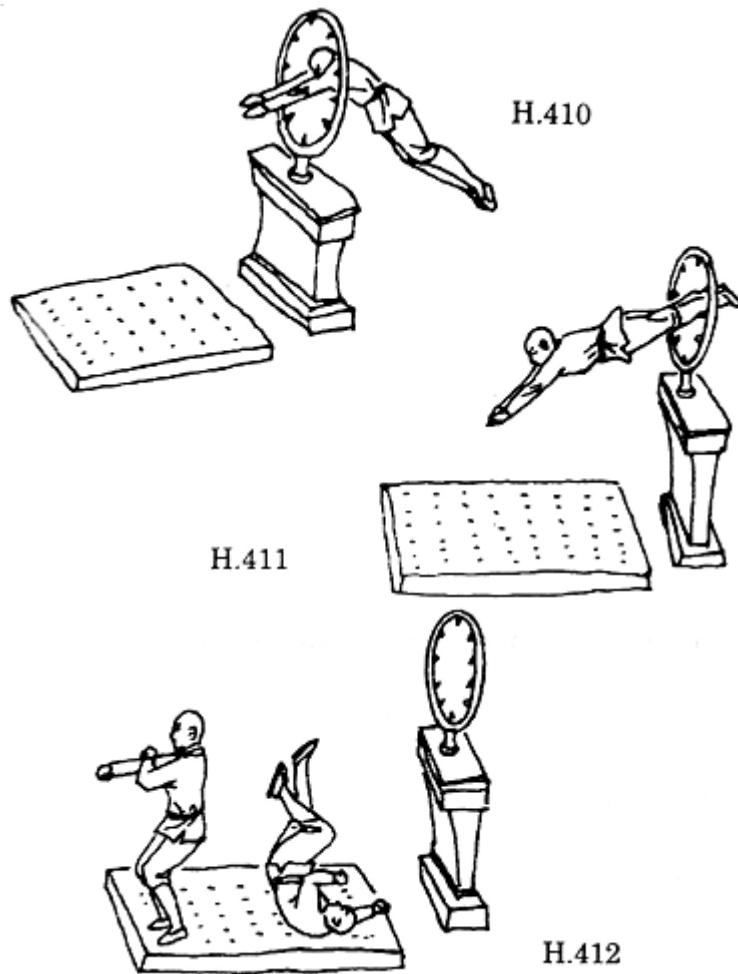
H.407



H.408



H.409



Giải thích phép luyện công:

- (1) Xuyên liêm công là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là một loại công phu chuyên luyện khả năng phi thân qua các chướng ngại vật, cũng là công phu truyền thống mà các võ tăng Thiếu Lâm truyền đời luyện tập.
- (2) Xuyên liêm công có tác dụng quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm. Nếu đang giao đấu với địch, có thể phóng người nhào lộn để tránh né thì địch khó mà tấn công được ta; trong trường hợp gấp nguy cấp thì chỉ cần một khoảng trống nhỏ cũng có thể thoát thân một cách dễ dàng. Luyện thành công phu này mất ít nhất từ 5 - 8 năm, còn thành công hoàn toàn thì phải từ 12 - 15 năm.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển

phổ có ghi: “*Công phu này là một dạng khinh công, phải kiên trì nhẫn耐 tập luyện, không nên nóng vội, cần tập trung tinh thần để tránh bị thương tổn.*”

Phụ lục: Luyện công nội tráng hoàn

Đương quy (tẩm rượu) 150gr

Xuyên ngưu tất (tẩm rượu) 150gr

Ngư giao 150gr

Báo cốt (nướng với dấm) 150gr

Câu kỷ 150gr

Xuyên tục đoạn 150gr

Bổ cốt chỉ (sao với nước muối) 150gr

Thooth ty tử 150gr

Tật lê (sao) 40gr

Giải hoàng 260gr

Viễn chi 48gr

Tần lê 50gr

Nhân sâm 15gr

Hoàng kỳ 20gr

Lấy các vị thuốc trên nghiền thành bột mịn rắc luyện với mật ong thành hoàn như hạt ngô đắng lớn. Trước khi luyện công dùng hoàng tửu pha uống mỗi lần dùng 9gr, rắc uống nửa chén nước ấm.

Công hiệu: Đây là phương thuốc bí truyền có tác dụng cường gân mạnh xương, bổ khí tàng lực, lại có công hiệu thư giãn gân, hoạt huyết, điều hòa khí huyết, khiến cho công phu tiến bộ mau.

Phép luyện công:

1. Hai chân và thân ở dưới nước, còn nửa thân trên nhô trên mặt nước. (hình 413)
2. Dùng vai nghiêng qua nghiêng lại lách sóng nước, chạy tới phía trước. (hình 414)
3. Đứng trong nước đê khí, tay và chân không ngừng vận động, dùng chân đạp nước, dùng tay rẽ nước. (hình 415)
4. Giống như con ếch trong nước, bơi nhanh như gió. (hình 416)
5. Nếu như muốn lặn xuống phía dưới đáy thì dùng lực rẽ nước mà lặn thẳng xuống. (hình 417)
6. Chân đạp nước hướng xuống đáy, dùng tay quạt hỗ trợ. (hình 418)
- 7.



H.413

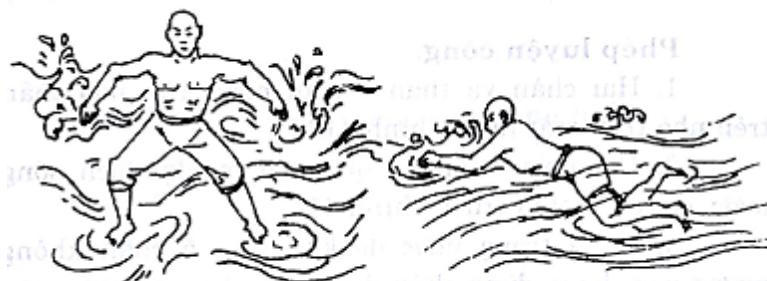


H.414

Trầm khí ngã dưới nước, vững vàng như ngàn cân mà không chìm. (hình 419)

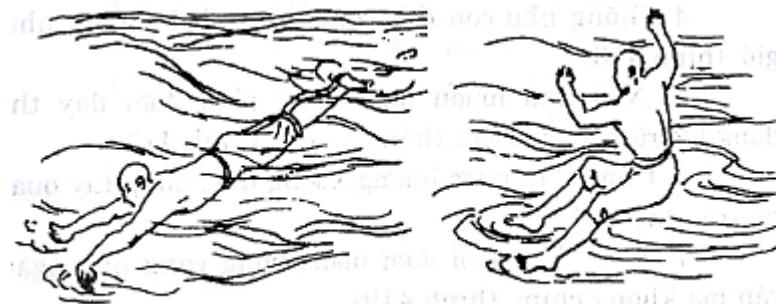
8. Khi giao đấu với địch trong nước giống như giao long phóng người tới. (hình 420)

Công phu này tương tự như Du thủy thuật.



H.415

H.416



H.417



H.418



H.419



H.420

Giải thích phép luyện công:

- (1) Lãng lý toản (Xoáy trong nước; còn gọi là “Giao long công”, “Phiên ba lăng” (xoay tròn trong sóng nước), là môn nhuyễn công kiêm tu nội ngoại khí trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, chuyên luyện công phu vận động dưới nước.
- (2) Lãng lý toản có tác dụng nhất định trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm. Bởi vì võ thuật có thể vận dụng tự nhiên trên cạn nhưng lại bất lợi khi ở dưới nước, nên cần phải tinh thông công phu vận động dưới nước. Vì thế trên đất cạn có thể giao chiến là việc bình thường, dưới nước cũng có thể giao chiến mới là toàn tài.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Trước tiên phải luyện trong chỗ nước nông, sau khi thuần thục vài động tác thì mới ra luyện ở chỗ nước sâu, cho đến sông biển. Phải tiến hành từng bước một, không nên nóng vội và thật cẩn thận.”

Phụ lục: Du thủy nội tráng hoàn

Nhực quế 20gr
Hồng hoa 10gr
Đảng sâm 10gr
Hương phụ 10gr
Ngũ vị tử 10gr
Ngô Du 10gr
Hoắc hương 10gr
Xuyên tiêu 8gr
Kê huyết đằng 10gr
Ngưu tất 15gr
Khương hoạt 10gr
Phòng phong 10gr
Thương truật 10gr
Xuyên khung 10gr
Bạch chỉ 10gr
Cam thảo 10gr
Linh liên 10gr
Pháo khương 15gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, giả gạo nếp vàng
hỗn thành hoàn, mỗi lần uống 10gr. Trước khi luyện công dùng bạch tửu và
nước ấm để uống, rã mới xuống nước luyện công.

Công hiệu: thông kinh lạc khí huyết, mạnh gân xương; còn có
công hiệu chống lạnh, làm ấm cơ thể tránh bị cảm lạnh.

60. ĐIỂM THẠCH CÔNG

Phép luyện công:

- Trước tiên vẽ vài chục vòng tròn lên tường, 36 vòng là thích hợp nhất. Dùng ngón trỏ và ngón giữa điểm vào vòng tròn nhỏ trên tường cho đến khi xuất hiện vết lõm. Nếu như vòng thứ nhất điểm lõm trong 20 ngày, thì vòng thứ hai cố gắng luyện trong 18 ngày, vòng thứ ba điểm lõm trong vòng 15 ngày, dần dần rút ngắn thời gian lại. Sau 3 năm luyện tập, chỉ cần điểm 1 cái là tạo thành vết lõm. (hình 421)
- Đổi thành điểm vào đá xanh, luyện theo cách trên trong thời gian 3 năm cho đến khi xuất hiện vết lõm trên đá. Tổng công phải mất 6 năm mới thành công. Mỗi ngày tập từ ít đến nhiều, từ nhẹ đến mạnh khoảng 3-4 lần, mỗi lần điểm 100 cái, sau tăng dần lên đến 1000 - 5000 cái. Chỉ cần kiên trì khổ luyện, không thể không thành công. (hình 422)



H.421



H.422

Giải thích phép luyện công:

- Điểm thạch công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện ngón tay và dùng để điểm huyệt.
- Điểm thạch công có vai trò quan trọng trong kỹ thuật chiến đấu của võ

Thiếu Lâm. Khi giao đấu, ta dễ dàng phong bế huyệt mạch của địch; địch tấn công ta, ta phóng chỉ đốt phá, đây là công phu trọng yếu trong việc hộ thân.

(3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Khi luyện Điểm thạch công phải tiến hành từng bước, không nên gấp gáp, mà cần phải bền bỉ lâu dài, không được dừng tập giữa chừng, tinh thần cần tập trung, không được có tư tưởng tạp loạn. Tuy chỉ là chỉ công nhưng do tâm chi phôi, tâm đến thì kinh đến, tâm không đến thì khó thành vậy. Cho nên nói, luyện võ trước tiên phải luyện tâm, luyện tâm rồi mới luyện thân*”

Phụ lục: Luyện chỉ bí phương

Xuyên ô 3gr

Thảo ô 3gr

Nam tinh 3gr

Xà sàng tử 3gr

Bán hạ 3gr

Bách bộ 3gr

Hoa tiêu 3gr

Lang độc 30gr

Thấu cốt thảo 30gr

Lê lô 30gr

Long cốt 30gr

Địa cốt bì 30gr

Tử uyển 30gr

Thanh diêm 130gr

Lưu kỳ nô 60gr

Địa đinh 30gr

Nhũ hương 10gr

Một dược 12gr

Ty qua lạc 20gr

Các vị thuốc trên dùng 6 chén dấm, 7 chén nước nấu sắc còn 10 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công dùng thuốc này ngâm tẩm ngón tay. Trước khi dùng hâm ấm thuốc, nếu thiếu nước có thể thêm dấm và nước. Dùng được 36 ngày thì bỏ thay thế thuốc khác.

Công hiệu: Thang thuốc này có tác dụng hoạt huyết, thư giãn gân cốt, tiêu độc giảm sưng.

61. TỲ BÀ CÔNG

Phép luyện công:

Tỳ bà công còn gọi là “Tam âm chỉ”, “Chỉ đài công”, là môn nganh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, chuyên luyện lực đàn hõi (sức búng ngón tay), chủ yếu là luyện phía ngoài đài móng ngón tay. Bốn ngón tay chụm lại rẽ búng ra giống như chỉ pháp của người chơi đàn tỳ bà, vì vậy mới gọi là “tỳ bà công”.

Nhưng các móng tay búng thì lực hơi yếu, muôn luyện thành công phu để khống chế địch thì không phải là dễ, người không có ý chí sắt đá thì khó mà thành công.

Ngoài ra cần phải dùng thuốc để bổ trợ. Dùng bài “Luyện chỉ bí phương” dưới đây, y theo phân lượng mà phối hợp, thêm vào dấm tráng, mỗi mỗi thứ 10 cân, cho vào cối đá trộn đều rồi cho vào bao vải thô, đặt trên bàn gỗ cứng, chờ cho gió thổi khô thành khối là có thể dùng được.

Người luyện chụm các ngón trỏ, giữa, đeo nhẫn và ngón út lại với nhau, 4 ngón dùng lực bật ra, mỗi ngày tập 4 lần, mỗi lần búng 500 cái, cả ngày là 2000 cái, búng mạnh vào bao thuốc. Nếu tập một thời gian, bao thuốc bị hư nát thì thay bao thuốc mới, tiếp tục tập luyện ít nhất là 5 năm, tối đa là 10 năm là thành công.

Công phu này kình lộ thuộc dương cương nhưng cũng bao hàm khí lực âm nhu, uy lực kinh người, chớ xem thường mà hại người. (hình 423)



H.423

Phụ lục: Luyện chỉ bí phương

Tử uyển nhĩ 6gr

Thạch nhí xuyên 6gr

Thiên tiên kiện 6gr

Đỗ trọng 6gr
Tiên hạc thảo 12gr
Đương quy thân 9gr
Xuyên thạch hộc 9gr
Thục địa 6gr
Chung xà đầm 1cái
Kinh giới 6gr
Xuyên ngưu tất 6gr
Bì tiêu lôgr
Xà sàng tử 18gr
Sa mộc bì 15gr
Bạch tiên bì 6gr
Phòng phong 6gr
Nhũ hương 6gr
Mộc qua 30gr
Lang nha hổ thích 6gr
(nâu dấm rã nghiền nát)
Thương nhĩ tử 6gr
Hải đằng bì 6gr
Hồng hoa 6gr
Ngũ gia bì 15gr
Hạch đào bì 9gr
Tiền hô chưởng 1 cặp
Hoàng kinh tử 6gr
Lão hạc thảo 18gr
Tây thảo căn 9gr
Đại lực căn 15gr
Quế chi tiêm 15gr
Huyết yết 2gr

Sinh bán hạ 9gr

Phụ lục (2): Luyện công tẩy chỉ phương

Kinh giới 6gr

Phòng phong 6gr

Thấu cốt thảo 15gr

Hổ cốt 3gr

Độc hoạt 6gr

Cát cánh 6gr

Kỳ ngải 9gr

Xuyên tiêu 6gr

Xích thược 15gr

Nhất chi hao 15gr

Ty qua lạc 15gr

Lấy 12 vị thuốc trên tán thành bột mịn, dùng nước nấu thành
thang thuốc ngâm tắm có thể tiêu độc giảm sưng, hoạt huyết, làm tan ứ,
giảm đau. Mỗi ngày sau khi luyện công ngâm tắm các ngón tay, một tẽ
thuốc có thể dùng 20 ngày, nếu nước ít có thể thêm nước mới vào, nấu sôi,
không cắn bỏ bả thuốc, lặn sau lại hâm ấm để ngâm tắm.

62. NHU CỐT CÔNG

Phép luyện công:

1. Đá chân: Muốn luyện công phu này người luyện phải có đôi chân dẻo dai. Phép tập gặm có: đá hất lên phía trước, đá búng ra, đá quét vòng vào trong, đá quét vòng ra ngoài, đá cuộn, đá móc, đá đạp, v.v... (hình 424)
2. Hất chân hướng lên trời: Là một loại luyện phát triển lực của đôi chân. Một chân đứng trên mặt đất, chân kia hất lên, dần dần cho tới khi lòng bàn chân hướng thẳng lên, áp sát bên tai. (hình 425)



H.424



H.425

3. Xoạc chân dọc thành một hàng: Một chân xoạc ra phía trước, một chân xoạc ra phía sau dần dần cho tới khi thành một đường thẳng, 2 chân liên tục thay đổi. (hình 426)
4. Xoạc chân ngang .thành một hàng: Hai chân xoạc ra hai bên trái và phải cho tới khi thành một đường thẳng ngang, loại công phu này hơi khó, thích hợp tập lúc còn nhỏ tuổi bởi vì gân cốt còn dẻo dai, và phải kiên trì mới thành công. (hình 427)

5.



H.426



H.427

Bá vương cử đỉnh: Đưa 2 tay lên trên đỉnh đầu, luyện giãn 2 cánh tay và gân cốt 2 bên sườn, động tác phải cố giãn ra hết. (hình 428)

6. Thể mèo duỗi: Hai chân đứng song song với nhau, cúi gập người xuống phía trước, sau đó 2 vai nhô lên, đưa 2 cánh tay thẳng ra phía trước, luyện kinh của eo và sức co duỗi của 2 cánh tay. (hình 429)

7. Thể tiên nhân gập người: Hai tay hướng xuống dưới, gập người xuống phía trước, 2 quayền chạm sát đất. (hình 430)



H.428

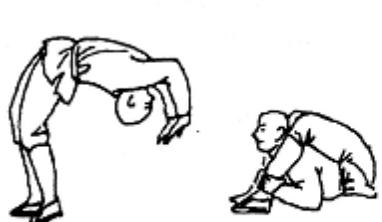


H.429

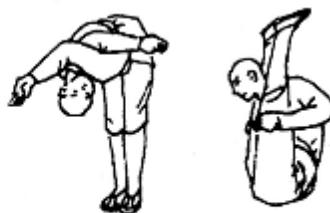


H.430

8. Thể ngửa người như cây cùi: Ngửa người ra phía sau, 2 chưởng hoặc 2 quyền chạm đất. Động tác này chủ yếu luyện sức dẻo của eo, làm giãn cơ bụng, và lực duỗi của 2 cánh tay và hai bên sườn. (hình 431)
9. Thể ngửa người cuộn lại: Thân ngửa ra phía sau, đầu lộn tới phía sau, vặn eo để đầu chui qua giữa hai chân, gập người lại, mặt hướng ra phía trước. (hình 432)
10. Thể vặn eo: Hai chân đứng khép lại, thân trên bẻ gập sang một bên, 2 cánh tay đan chéo thành hình chữ thập, mắt nhìn phía trước. (hình 433)
11. Thể hai vai gánh trụ: Hai chân vắt thẳng lên quá đầu, chạm sát vào vai, 2 tay giữ 2 chân ép chặt vào người để tập luyện phẳng eo. (hình 434)
12. Thể ngã xếp bằng xoay người ra phía sau: Ngã chân đan chằng lên nhau, thân trên xoay ra phía sau, luyện thay phiên xoay 2 bên. (hình 435)
13. Thể đứng định bộ xoay người: Đứng thành cung bộ, xoay người ra phía sau, tay vươn thẳng ra sau, thay phiên xoay 2 bên, luyện eo và sườn. (hình 436)
14. Thể đứng định bộ gập người: Đứng thành cung bộ, thân xoay ra phía sau, 2 tay đối nhau với tay bàn chân sau. (hình 437)



H.431



H.432



H.433



H.434



H.435



H.436



H.437

Giải thích phép luyện công:

- (1) Nhu cốt công là môn nhuynh công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, chuyên luyện độ dẻo của eo và chân. Đây cũng là công phu các võ tăng Thiếu Lâm thường tập luyện.
- (2) Công phu này có tác dụng quan trọng trong kỹ thuật chiến đấu. Với thân người malleable, địch xuất chiêu ta có thể né tránh lạnh lẽo, đồng thời tạo được khoảng trống để công địch. Thân thể linh hoạt tất sẽ có động tác nhanh gọn và chiến đấu ít bị tổn thất, hơn nữa có thể phát huy hết uy lực của chiêu thức để tấn công đối thủ. Vì thế trong võ Thiếu Lâm thì đây là công phu không thể thiếu được.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Luyện tập công phu này rất hao tổn sức lực vì thế cần tập từng bước, không được gấp gáp, nếu nhanh quá sẽ dễ bị tổn thương. Cần phải khổ luyện kiên trì, đây không phải là công phu luyện 1 ngày mà thành công được.

Phụ lục: Luyện công bí phương

Kết huyết đằng 20gr

Hồng hoa 10gr

Ty qua lạc 20gr

Nhũ hương 10gr

Nhân sâm 10gr

Linh tiên 16gr

Ngưu tất 10gr

Xuyên đoạn 10gr

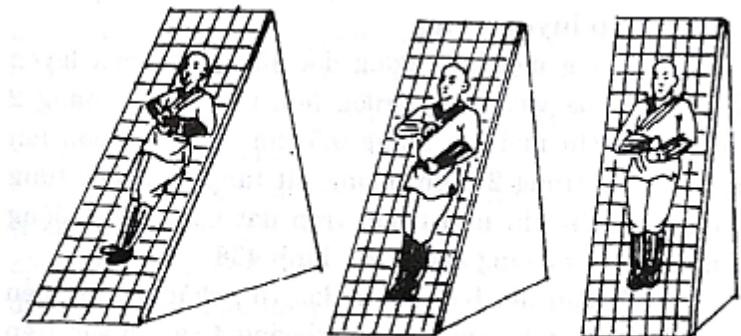
Thương truật 10gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, giả nếp vàng hồ thành hoàn, mỗi ngày trước khi luyện công uống 6gr với nước ấm. Phương thuốc này có công dụng thư giãn gân thông kinh lạc, mạnh xương cốt.

63. BÍCH HỔ DU TƯỜNG

Phép luyện công:

1. Dựng một bức tường dốc 45° , người mới luyện nằm ngửa dựa vào tường trườn lên, trên người mang 2 cân cát (tứ chi mỗi nơi mang 0,5 cân). Luyện trườn lên trườn xuống trong 2 năm, lượng cát tăng dần theo từng tháng cho đến khi như trườn trên đất bằng, hoạt động tự nhiên thì đổi sang bước hai. (hình 438)
2. Trườn lên bức tường dốc 76° , chân và tay đầu mang bao cát, toàn thân mang khoảng 4 cân, luyện tiếp 4 năm công phu nữa, cho đến khi trườn lên xuống tự nhiên không chút mệt mỏi. (hình 439)
3. Trườn lên bức tường dốc 80° , toàn thân mang 8 cân cát, luyện cho đến khi như trườn trên đất bằng, lại phải mất 5 năm công phu nữa. (hình 440)
4. Trườn lên bức tường dốc thẳng 90° , toàn thân mang 16 cân cát, luyện tiếp theo cách trên trong vòng 5 năm nữa. (hình 441)
5. Nghiêng người trườn lên, hai bên trái, phải nghiêng đổi cho nhau, mang khoảng 24 cân cát, luyện cho đến khi có thể trườn lên xuống, qua trái sang phải, trước sau phải mất thêm 5 năm công phu nữa. (hình 442)
6. Dựng một bức tường không có chi ngang mà chỉ có chỉ dọc, trên người mang 26 cân cát, luyện hai bên thay đổi nhau cho đến khi có thể trườn lên xuống, qua trái sang phải. (hình 445)
- 7.

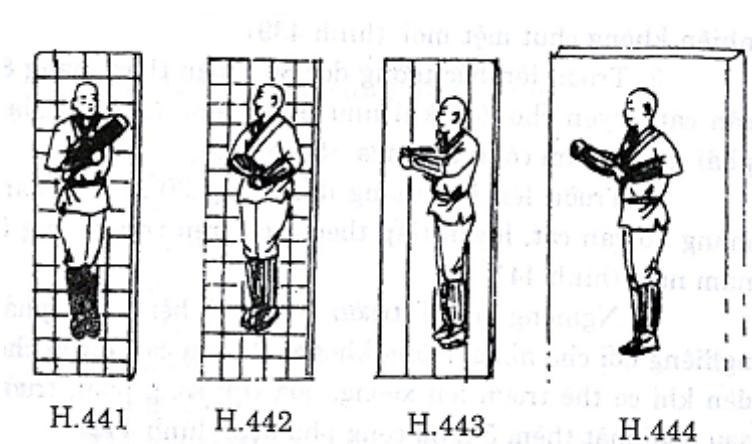


H.438

H.439

H.440

Tổng cộng khổ luyện hết 25 năm công phu, toàn thân mang 32 cân
cát, mỗi ngày tập 4 lần, mỗi lần khoảng 100 lượt, tổng cộng cả ngày
là 400 lượt. (hình 445)



H.441

H.442

H.443

H.444

9. Thân mang 40 cân cát, trườn ngang sang trái, sang phải, lên xuống, cho thật linh hoạt cũng phải mất 30 năm thì công phu mới thành. Lúc này nếu bỏ bao cat đi trườn lên xuống, sang phải, sang trái như kiến bò trên tường, thân bám chắc vào tường tựa như sơn, kéo không hề rời xuống, có thể trườn lên nhà cao vài trượng như trên đất bằng vây. (hình 446)



H.445



H.446

Giải thích phép luyện công:

- (1) Bích hổ du tường là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, là một loại công phu khinh thân truyềnl thống mà các võ tăng Thiếu Lâm tự thường tập luyện. Đây là công phu chuyên luyện trườn trên tường.
- (2) Công phu này có tác dụng quan trọng trong môn võ Thiếu Lâm, lúc nguy cấp có thể trườn lên tường nhà cao, lên lên, xuống xuống không có gì trở ngại. Nếu như bị địch bao vây có thể thoát ra không chút khó học.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: ‘Cần phải kiên trì bền chí khắc khổ luyện tập. Đây là công phu rất khó, trong số hàng trăm người luyện chí có thể thành được một hai người. Mọi công phu thành tựu là do có chí.’

Phụ lục: Du tường thuật bí phương

Kỷ tử 40gr

Thông thảo 5gr

Đăng thảo 10gr

Hoàng tinh 30gr

Cam thảo 5gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, luyện với mật ong thành hoàn, mỗi hoàn nặng 3gr. Trước khi luyện công ngâm 1 hoàn trong miệng rã mới luyện.

Công hiệu: kỷ tử, đăng hương có thể làm nhẹ người, hoàng tinh có công hiệu liễm khí.

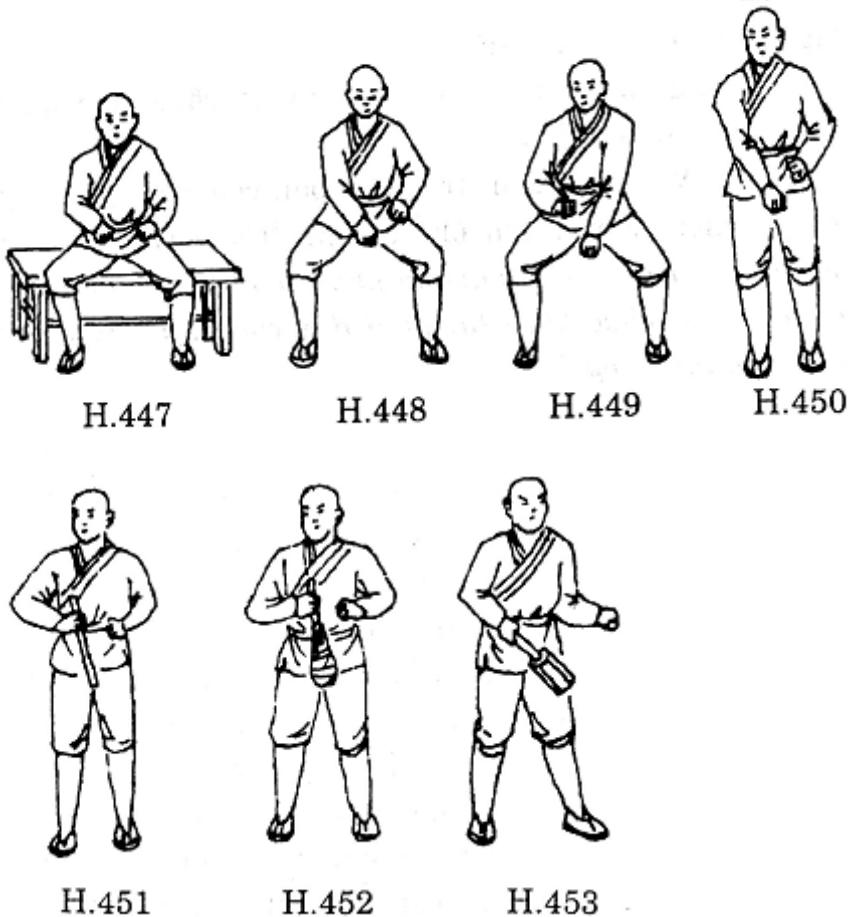
64. MÔN ĐÁNG CÔNG

Phép luyện công:

1. Vận khí xuống đan điền, sau đó vận mạnh khí lên trên, để cho khí lên xuống tuần hoàn, mỗi ngày làm nhiều lần. Không nên quá vội nếu không sẽ cảm thấy mệt. Luyện lâu, mỗi lần luyện khí về đan điền, hạ bộ sẽ xuất hiện trạng thái rắn chắc, đây là công phu bước đầu, cần luyện trong vòng 1 năm. (hình 447)
2. Đứng mã bộ, vận khí, dùng 2 tay thay nhau đánh vào hạ bộ. Lúc đầu đánh sẽ cảm thấy đau, đồng thời vận dụng khí lực, lâu dần sẽ hết đau. Tới đây là thành công bước thứ 2, cần phải luyện 2 năm. (hình 448)
3. Đứng mã bộ, vận khí lực, nắm 2 chưởng thành quyền, thay nhau đánh vào hạ bộ từ nhẹ đến mạnh, cho đến khi không còn thấy đau, tới đây là thành công bước thứ 3, cùng cần tập luyện 2 năm. (hình 449)
4. Đứng thẳng dùng quyền đánh tới tấp vào hạ bộ mà vẫn không cảm thấy đau. Tới đây là thành công bước thứ 4, cần phải luyện như vậy trong 1 năm. (hình 450)
5. Dùng đoản côn đánh, mỗi ngày tập theo giờ đã định, mỗi lần đánh vài trăm cái, chỉ có khi lên chứ không ít, đánh cho đến khi không cảm thấy đau, cần phải mất 1 năm. (hình 451)
6. Dùng côn sắt để tập, vẫn đánh cho tới lúc không cảm thấy đau là thành công bước thứ 5, phải tập liên tục trong vòng 1 năm. (hình 452)
7. Dùng chuỳ sắt để đánh, khi nào không cảm thấy đau nữa thì đại công cáo thành, cần phải mất 1 năm công phu, toàn bộ công phu cần phải 10 năm khổ luyện. Mỗi ngày tập vào giờ Tý, sáng, trưa và tối, mỗi

l`àn đánh 500 cái mới có thể luyện thành công phu thiết đáng (hàng sắt). (hình 453)

1.



Giải thích phép luyện công:

- (1) Môn đáng công còn gọi là “Thiết đáng công”, là môn nhuyễn công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyềん công”, kình lộ thuộc âm nhu, là công phu chuyên luyện hạ bộ của con người.
- (2) Thận là cơ quan bài tiết chủ yếu của cơ thể con người, thuộc hành thủy trong ngũ hành, cho nên mới có câu: “*Thận công nhanh như gió*”. Thiếu Lâm quyền phổ có ghi: “*Võ nghệ tương tranh, trước tiên bế ngũ hành*” Chuyên cần luyện môn đáng công sẽ có giá trị ứng dụng trong chiến đấu thực tế. Nếu bị địch đánh trúng cũng không cảm giác đau đớn, đây là công phu quan trọng dùng để hộ thân.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyền

phổ có ghi: “*Công phu này chủ yếu là luyện nội công, phương pháp tương đối khó, muốn luyện hạ bộ chắc khoẻ thì phải dày công tập luyện mới có thể thành công.*”

65. PHIÊN ĐẮNG CÔNG

Phép luyện công:

1. Nghiêng thân trên ra phía trước, 2 tay giơ lên như muốn đỡ ra trước. (hình 454)
2. Hai tay lao xuống phía trước, 2 chân muốn rời khỏi mặt đất. (hình 455)
3. Thân trên lao ra phía trước, thân dưới lộn ra phía trước. (hình 456)
4. Hai chân hạ xuống đất, đứng thẳng người. 2 tay giơ lên cao. (hình 457)
5. Tung người lộn trên không. (hình 458)
6. Quay người hạ xuống đất, 2 tay duỗi ra phía trước. (hình 459)
7. Hai tay bám lấy xà đơn, chuẩn bị lên xà. (hình 460)
8. Hít người lên xà, 2 tay chống trên xà, bụng thẳng. (hình 461)



H.457



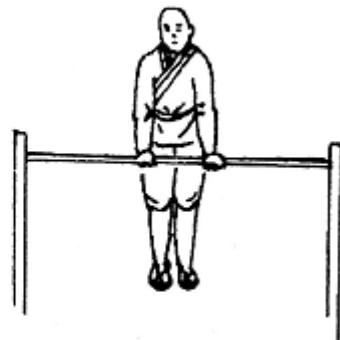
H.458



H.459



H.460



H.461

Hai tay thẳng ngang vai, nắm xà để thân lơ lửng trên không. (hình 462)

10. Thân trên hướng nghiêng ra trước, bụng dưới chạm xà. (hình 463)

11. Người lộn 1 vòng qua xà ra phía trước, đùi tựa lên xà, hai tay nắm chặt xà để chống đỡ toàn thân (hình 464)

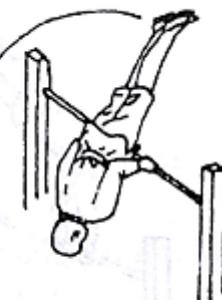
12.



H.462



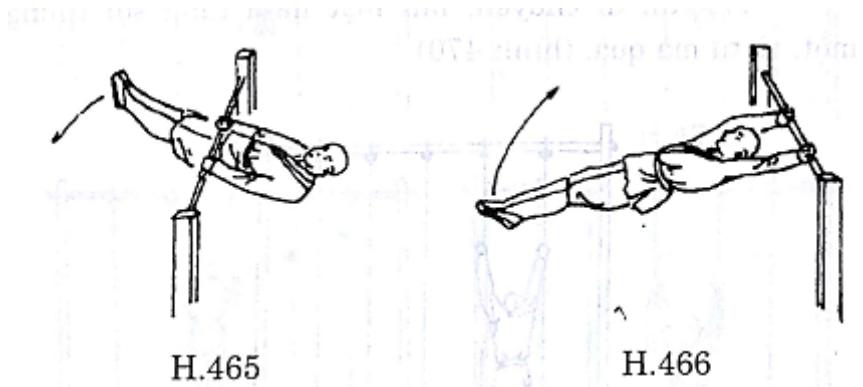
H.463



H.464

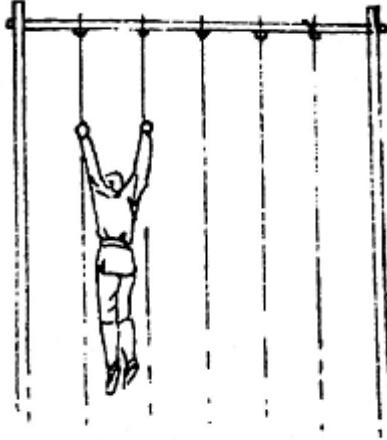
Lộn người để người chạm vào phía dưới thanh xà, mặt ngửa hướng lên, 2 tay nắm chặt lấy xà để bụng áp sát thanh xà. (hình 465)

13.



Hai tay nắm chắc xà, cánh tay thẳng đưa người ra phía trước, mặt nhìn lên trời. (hình 466)

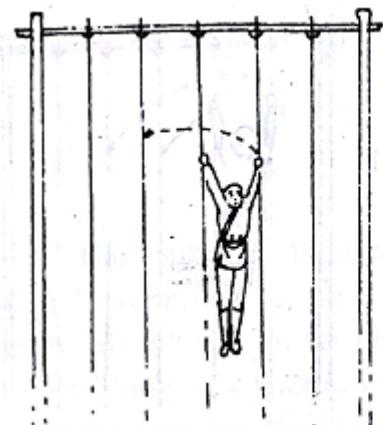
14. Hai tay nắm xà lộn người qua, 2 chân hướng lên trên. (hình 467)
15. Hai tay nắm xà, vòng người xuống, 2 cánh tay thẳng, mặt hướng xuống dưới, toàn thân thẳng như cây bút. (hình 468)
16. Chôn 2 trụ gỗ cao vài trượng, phía trên buộc 1 thanh ngang, trên thanh ngang lắp 6-19 vòng sắt, mỗi vòng được nối với 1 sợi thừng. Người luyện công dùng 2 tay nắm lấy dây thừng di chuyển ngang. (hình 469)
- 17.



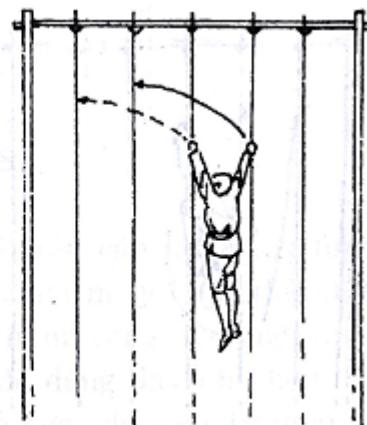
H.469

Khi di chuyển, lần lượt nắm từng sợi thừng một, từ từ mà qua. (hình 470)

- 18.



H.470



H.471

Quay người nhanh chóng di chuyển sang dây khác, sau đó chậm lại. (hình 471)

19. Bay người vượt qua, từ dây thứ hai, thứ ba lướt sang dây thứ 4, thứ 5. (hình 472)
20. Bay người vượt qua, từ dây thứ 4, thứ 5 vè dây thứ 2 thứ 3. (hình 473)
21. Lộn người lật qua trên dây thường, từ dây thứ 3 thứ 4 lộn sang dây thứ 4, thứ 5. (hình 474)



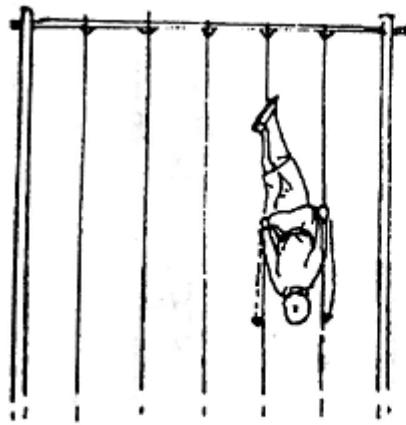
H.472



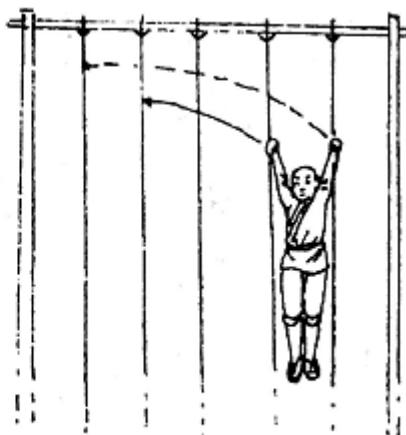
H.473

22. Di chuyên người hạ xuống rồi lại lên, từ dây thứ 4, thứ 5 hạ xuống dây thứ 5, thứ 6, sau đó lại tung người lên. (hình 475)
23. Từ dây thứ 5, thứ 6 lật người sang dây thứ 2, thứ 3, đầu chúc xuống dưới, chân hướng lên trên. (hình 476)
24. Ở vị trí dây ban đầu, lộn người xuống. (hình 477)

25. Từ dây thứ 2, thứ 3 di chuyển người nhảy sang dây thứ 5, thứ 6. (hình 478)



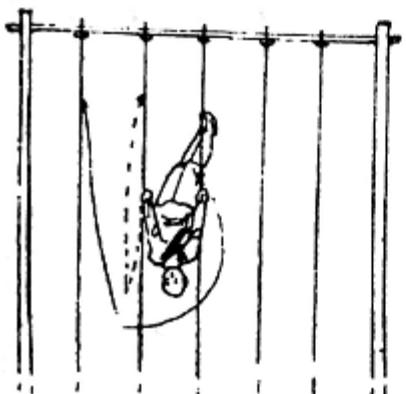
H.476



H.477



H.478



H.474



H.475

Công phu phiên đằng ở trên cần khổ công luyện trong 10 năm, không phải một hai ngày là có thể luyện thành, cần phải kiên trì mới thành công. Lúc mới luyện thì nên dùng dây thừng, sau đó dùng dây nhỏ hơn, sau vài năm luyện thì đổi loại nhỏ nữa, cho đến 10 năm, 12 năm dần dần thay bằng dây thật nhỏ.

Giải thích phép luyện công:

- (1) Đây là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, chuyên luyện khả năng lội nhào lên xuống.
- (2) Trong võ Thiếu Lâm, công phu này có tác dụng rất quan trọng. Nếu cùng địch giao đấu có thể nhào lộn nhảy lên, nhảy xuống một cách tự nhiên, tránh né lanh lẹ, tấn công chớp nhoáng từ nam ra bắc, từ đông sang tây, qua qua lại lại khiến cho địch hoa mắt, rối loạn, nhờ đó mà giành phán thắng.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: *Đây là một dạng công phu khinh thân, lúc luyện không nên gấp gáp, phải tiến hành từng bước, không được quá cầu thành mà phải kiên trì nhẫn耐, để phòng bị thương tích.*

66. BỐ ĐẠI CÔNG

Phép luyện công:

1. Tịnh toạ luyện khí, dùng tay xoa bụng, mỗi tay làm 36 lần. (hình 479)
2. Sau đó thở ra, trở về trạng thái ban đầu, 2 tay trái và phải lại xoa ngược nhau ở bụng 36 lần, mỗi ngày tập 4 lần, luyện đều trong 3 năm, lúc này bụng mềm như bông, hít khí vào thì bụng cứng như sắt, trái trước, phải sau, cứ theo thứ tự mà tập luyện. (hình 480)



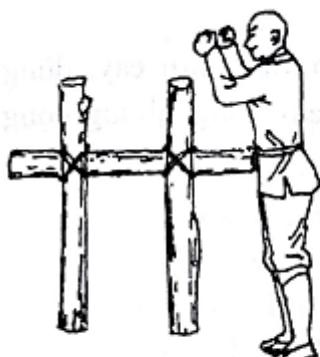
H.479



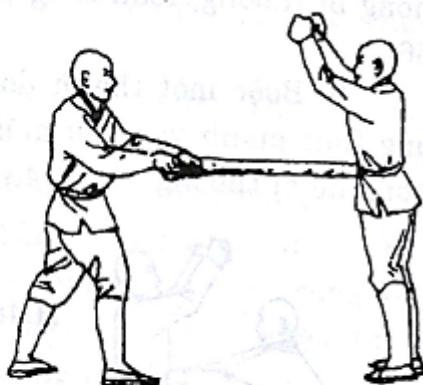
H.480

3. Hít hơi vào dùng bụng thúc vào trụ gỗ đa được cố định như hình vẽ, tập trong 3 năm. (hình 481)

4.



H.481

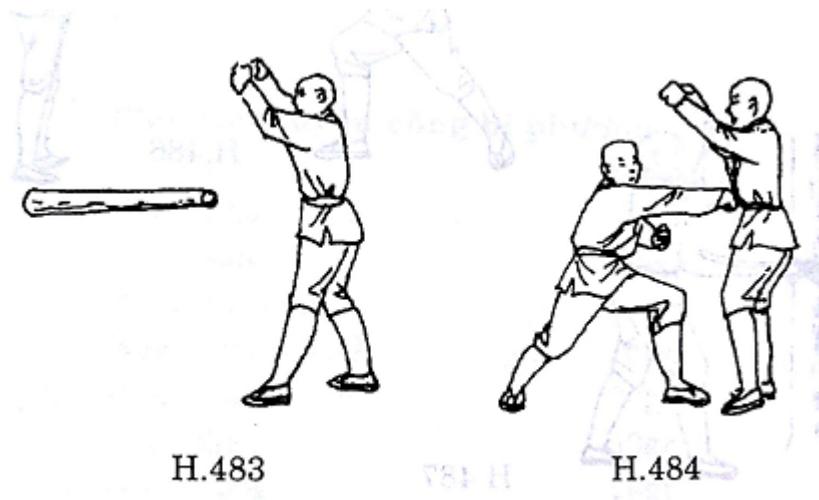


H.482

Hít hơi vào dùng bụng thúc vào đài trụ gỗ nhưng dưới sự trợ giúp của 1 người, cần tập trong 6 năm (hình 482)

5. Dùng lực hít khí vào, lao thẳng cây gỗ vào bụng. (hình 483)

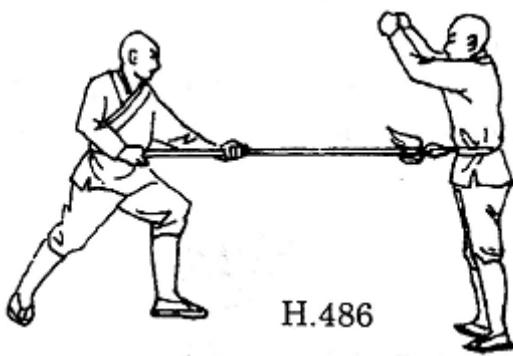
6. Đối thủ đánh quyền mạnh vào bụng ta ta không có cảm giác đau.
(hình 484)



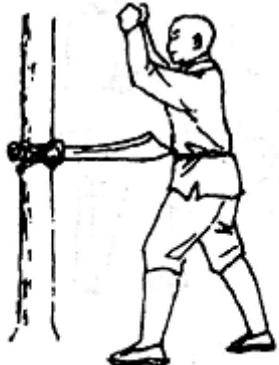
7. Hít hơi vào đẻ cho đối thủ dùng song quyền cùng lúc đánh vào bụng ta. (hình 485)
8. Đối thủ dùng thương đâm vào bụng ta, mà ta không bị thương, toàn công phu phải mất 15 năm. (hình 486)
9. Buộc một thanh đoản đao vào thân cây, dùng bụng thúc mạnh vào đầu mũi dao, cây rung nhưng bụng không hề bị thương. (hình 487)



H.485



H.486



H.487

Giải thích phép luyện công

- (1) Bối đại công là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công” kình lộ thuộc âm nhu, kiêm khí lực dương cường chuyên luyện phàn bụng.
- (2) Bối đại công trong võ thuật Thiếu Lâm có nghiên cứu phép thở nạp (phép hít thở), làm cho khí tràn đan điền, nội khí đầy ở bụng. Sau khi thành công bụng tự nhiên mềm như bông, cứng như sắt, không sợ vật nặng đánh vào, địch có dùng quyền cước cũng không cảm thấy đau, khi luyện đến mức tinh diệu thì dao thương cũng không làm thương tổn được bụng.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này không dùng tới bao vải để luyện. Vì khi

luyện bụng sẽ mềm như bông, giống như bụng của hòa thượng Bô Đai, bao hàm cả khí hồn nguyên có thể chế ngự mọi thứ tổn hại. Công phu bô đại là âm dương hỗn tương, cương nhu tương tế, phải luyện từ 10-15 năm mới có thể thành công.”

Phụ lục: Luyện công bí phương

Hà thủ ô	30gr
Câu kỷ tử	30gr
Đảng sâm	30gr
Viễn chí nhục	30gr
Nhân trung bạch	10gr
Cam thảo	30gr
Thục địa	30gr
Lộc nhung	15gr

Toan thích nhân 10gr

Bá tử nhân 15gr

Đỗ trọng 10gr

Vân c`ần 15gr

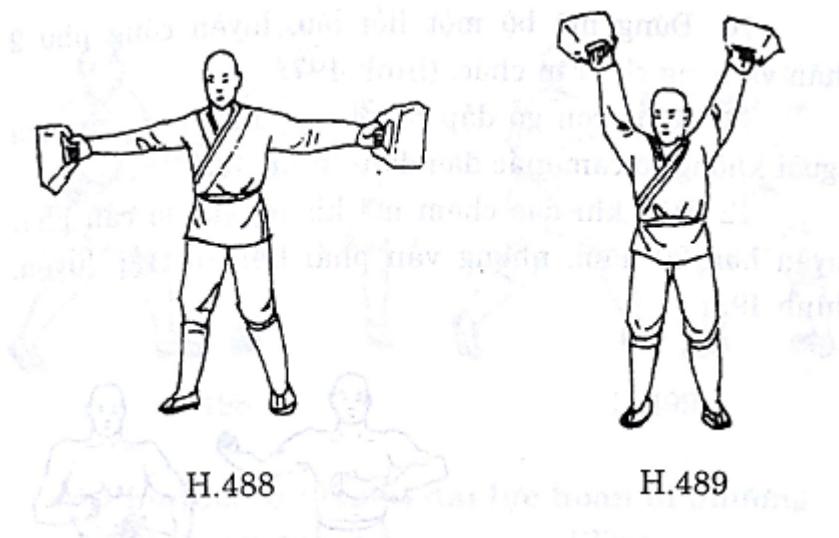
Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn luyện với mật ong thành hoàn, mỗi hoàn 2gr Mỗi sớm tối trước khi luyện công uống 1 hoàn với nước ấm.

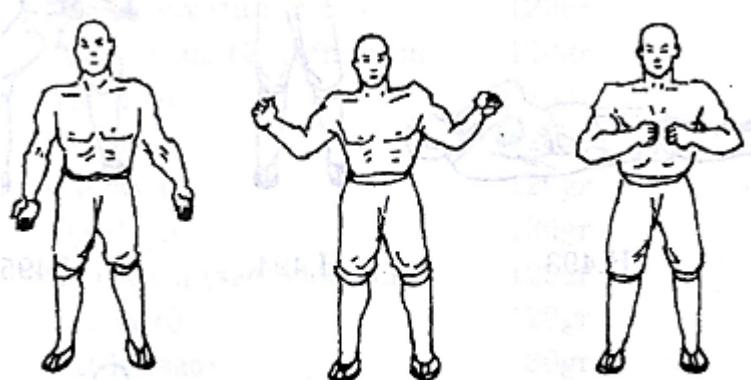
Công hiệu: làm cho công phu mau tiến bộ, tập trung tinh thần, điều hợp khí huyết, sống lâu.

67. CÁP MÔ CÔNG

Phép luyện công:

1. Nâng hai tạ đá khoảng 10 cân, 2 cái là 20 cân. Chuyên luyện lực cánh tay và cổ tay, cơ nhục dàn rắn chắc. (hình 488)
2. Luyện tập từ từ, hàng ngày khí lực tăng lên, hàng tháng tăng dần trọng lượng cho đến khi 2 tay nâng khoảng 100 cân mà vẫn tự nhiên như không. (hình 489)
3. Bỏ tạ đá đi, 2 tay luyện không, nhấc lên hạ xuống như đang nâng tạ, lực tập trung ở 2 cánh tay, một tay nắm một tay mở, gồng cho bắp thịt thành khối. (hình 490)
4. Khí lực tập trung ở lưng ngực và 2 cánh tay, cơ bắp nổi lên từng sớ rắn chắc như đá. (hình 491)
5. Vận khí xuống bụng, dùng ngón tay điểm chọt, quyền đánh, thay nhau đánh vào bụng. (hình 492)





H.490

H.491

H.492

6. Khi nằm ngủ dùng 2 tay thay nhau xoa bụng, mềm như bông, khi vận khí thì cứng như sắt. (hình 493)
7. Dùng búa gỗ đập vào bụng và lưng. (hình 494)
8. Dùng chuỳ sắt đập vào bụng và lưng. (hình 495)
9. Nằm trên ván gỗ, đặt đá lên trên người. (hình 496)
10. Đứng mā bộ một hゝ lâu, luyện công phu chân và hông cho rắn chắc. (hình 497)
11. Dùng côn gỗ đập mạnh vào người, gỗ gãy mà người không có cảm giác đau đớn. (hình 489)
12. Đến khi đao chém mà không vào là cần phải luyện hơn 20 năm, nhưng vẫn phải liên tục tập luyện (hình 499)



H.496

H.497

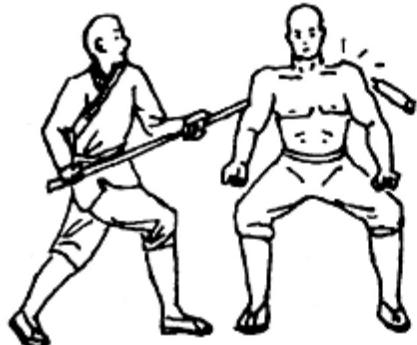


H.493

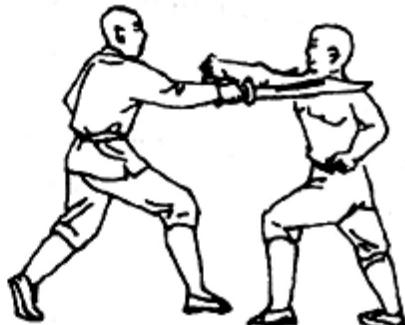
H.494



H.495



H.498



H.499

Phụ lục: Nội tráng đại lực hoàn bí phương

Đương quy (tẩm rượu) 120gr

Xuyên ngưu tất (tẩm rượu) 120gr

Ngư giao 120gr

Hổ cốt 120gr

Câu kỷ tử 120gr

Tục đoạn 120gr

Bổ cốt chỉ (sao nước muối) 120gr

Thổ ty tử 120gr

Tật lê (sao) 30gr

Giải hoàng (sao) 240gr

Nhân sâm 20gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, luyện với mật ong thành hoàn, mỗi lần uống 9gr. Trước khi luyện công dùng hoàng tửu uống, rã uống chút nước ấm.

Công hiệu: Cường gân mạnh cốt, tăng lực bổ khí, điệu hợp khí huyết, thông kinh lạc.

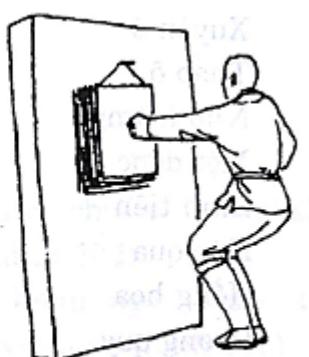
Giải thích phép luyện công:

- (1) Cáp mô công là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công” kình lộ thuộc dương cương. Đây là công phu chuyên luyện độ cứng của cơ bắp trên cơ thể con người, và cũng là công phu mà các võ tăng Thiếu Lâm thường luyện tập.
- (2) Trong môn võ Thiếu Lâm, nói đến “Nội luyện một hơi thở, ngoại luyện gân cốt bì”, “Nội ngoại kiêm tu hình thàn cụ bị” là đặc điểm chủ yếu của quyền pháp Thiếu Lâm. “Khí” ở đây là chỉ khí hô hấp, hơn nữa còn chỉ tinh khí vận hành trong toàn thân. Khí nhanh thì huyết vượng, khí huyết đàu .vượng thì kình lực mới mạnh. “Khí” và “kình” có quan hệ tương hỗ, khí là động lực của kình, kình là hình thức biểu hiện của khí. Vì thế sau quá trình luyện cáp mô công, đan điền của người tập đắc khí, khí trong nội tạng lưu thông khắp tứ chi, có thể đánh địch mà cũng có thể phòng thủ. Từ đó chúng ta có thể phát huy uy lực và kỹ thuật trong chiến đấu thực tế khắc phục được thái độ tiêu cực là sợ bị đánh, quyết tâm không để đối thủ giành chiến thắng.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Công phu này luyện cơ bắp rắn chắc, tuy là nội công ngoại tráng nhưng kiêm nhuyễn công nội tráng; có tác dụng trừ bệnh, kéo dài tuổi thọ, lại có thể chống địch.

68. THIÊN TẦNG CHỈ CÔNG

Phép luyện công:

- Đóng khoảng 1000 trang giấy lại với nhau dùng dây buộc lại treo lên trên tường, chỉ dài chừng rộng khoảng 1 thước. Đứng cung bộ và đấm thẳng vào tập giấy, mỗi ngày tập 4 lần, mỗi lần đánh từ 500 đến 3000 quyển, bộ pháp phải vững, quyển phải nắm chặt, cổ tay thẳng, lực phát từ eo, từ nhẹ đến mạnh. (hình 500)
- Đứng mã bộ, 2 tay thay nhau đấm quyển vào tập giấy từ nhẹ đến mạnh, khổ luyện 9 năm công phu thì có thể đánh người ngã. Nếu xông vào đấm đồng địch thủ thì bọn chúng sẽ chạy tán loạn. (hình 501)



Giải thích phép luyện công:

- (1) Thiên tầng chỉ là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện lực xung kích của quyển, cổ tay và cánh tay. Công phu này tương tự công phu đánh bao cát nhưng Thiên tầng chỉ công lại hơi có khí lực âm nhu.

(2) Công phu thiên tầng chỉ trong võ Thiếu Lâm có tác dụng rất quan trọng.

Nếu giao đấu cùng với địch, khi đấm tất sẽ làm cho địch bị thương, nặng thì thương gân đoạn cốt, nhẹ thì bầm tím đau đớn. Thiếu Lâm tự có rất nhiều võ tăng thành tựu công phu này.

(3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Công phu rất dễ tập luyện, kiên trì nhẫn nại là nguyên tắc cơ bản, chỉ cần tâm vô tạp niệm, tinh thần tập trung, gian khổ phản đấu, tiến bộ từng bước là sẽ đi đến thành công.*”

Phụ lục : Luyện quyển bí phương

Xuyên ô 6gr

Thảo ô 6gr

Nhũ hương 6gr

Một dược 6gr

Linh tiên 6gr

Mộc qua 6gr

Hồng hoa 6gr

Đương quy 6gr

Hổ cốt 6gr

Tần giao 6gr

Thần khúc 6gr

Xích thược 6gr

Ngưu tất 6gr

Thân hương 6gr

(còn có tên là cốt toái bô)

Diên hòe sách 6gr

Tử thạch anh 6gr

Địa lê tử 30gr

Lạc đắc đả 30gr

Ty qua lạc 40gr

Các vị thuốc trên lấy 6 chén dấm 6 chén nước sắc còn 9 chén. Mỗi ngày sau khi luyện công, trước tiên xoa bóp rã dùng nước thuốc ngâm tẩm .tay. Sau khi dùng 3 ngày thì thêm một ít nước và dấm nấu sôi lại để dùng. Như vậy mỗi tê thuốc có thể dùng khoảng 15 - 20 ngày

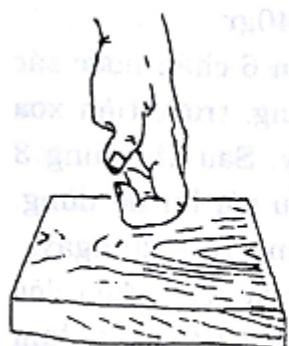
Công hiệu: thang thuốc này có tác dụng tiêu độc giảm sưng, thư giãn gân và làm xương cốt cứng cáp, làm công phu mau tiến bộ.

69. ĐÀN TỬ QUYỀN

Phép luyện công:

1. Tay nắm thành Hổ trảo chưởng, dùng khớp ngón tay gõ lên một miếng gỗ. (hình 502)
2. Dùng hạc đỉnh (đầu khớp ngón giữa) đánh miếng gỗ cho đến khi xuất hiện vết lõm. (hình 503)
3. Dùng ngón tay gõ lên đá xanh. (hình 504)
4. Dùng ngón tay gõ lên một miếng sắt cho đến khi xuất hiện vết lõm, cần phải mất 30 năm công phu. (hình 505)
5. Dùng ngón tay gõ lên khối đá, liền vỡ vụn. (hình 506)

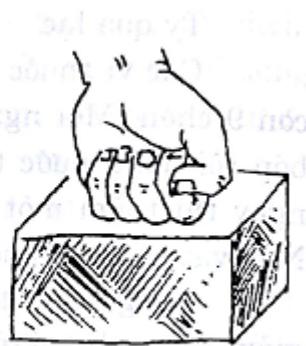
Điểm quan trọng: Lấy tay nắm thành quyền, để lộ khớp ngón tay thứ hai, ban đầu nén đánh vào gỗ phẳng, đánh nhẹ, lúc đánh co khuỷu tay đánh ra. Khi luyện nên từ nhẹ đến mạnh, phải mất 10-20 năm công phu mới có thể thành công.



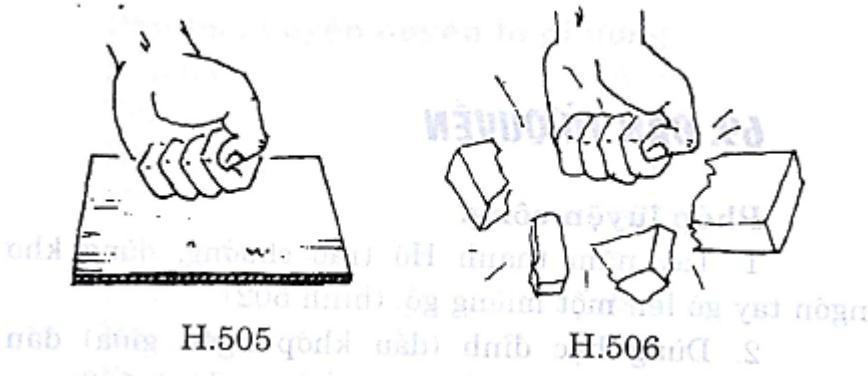
H.502



H.503



H.504



Giải thích phép luyện công:

- (1) Đàn tử quyền là môn ngạnh công ngoại tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”, kình lộ thuộc dương cương, là công phu chuyên luyện bộ quyền. Và cũng là công phu được nâng đỡ tăng Thiếu Lâm tập luyện.
- (2) Đàn tử quyền có vai trò quan trọng trong võ Thiếu Lâm. Nó còn có tên là “Hạc đỉnh chỉ”, chuyên đánh vào các khớp xương, làm trật khớp.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản trong Thiếu Lâm quyền phổ có ghi: “Công phu này chuyên luyện khớp thứ hai ngón tay của mặt quyền, cũng là vũ khí khi sát thủ, siêng năng luyện đương nhiên sẽ thành công.”

70. TOẢ CHỈ CÔNG

Phép luyện công:

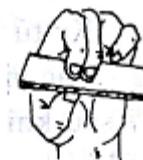
- Chụm 3 ngón tay cái, trỏ và giũa lại, mỗi ngày dùng lực báu 200 l`ân, sau một năm đổi sang báu một mãnh gỗ. (hình 507)
- Dùng 3 ngón tay như kẽ trên báu miếng gỗ nhỏ dày độ 1 phân, luyện khoảng 3 năm sẽ xuất hiện các vết lún trên mặt gỗ. (hình 508)
- .



H.507



H.508



H.509

Dùng 3 ngón tay như trên tập với một miếng sắt cho đến khi xuất hiện vết lõm, cần mất 12 năm. (hình 509)

Giải thích phép luyện công:

- Toả chỉ công là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyền công”, kình lộ thuộc âm nhu kiêm lực dương cương. Đây là một trong những công phu quan trọng của võ Thiếu Lâm.
- Công phu này có tác dụng rất quan trọng trong kỹ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm, thường được dùng trong cầm nã thuật, để phong bế huyệt đạo của đối thủ.
- Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “*Kiên trì gian khổ tập luyện hơn 10 năm thì mới có thể xưng hùng.*”

Phụ lục: Luyện chỉ được phương

Địa cốt bì 30gr

Thanh diêm 100gr

Nhũ hương 30gr

Hoàng kỳ 30gr

Cam thảo 30gr

Hồng hoa 10gr

Ty qua lạc 30gr

Kê huyết đằng 20gr

Xuyên ô 20gr

Thảo ô 20gr

Kỷ tử 15gr

Các vị thuốc trên nấu với nước để ngâm tay, mỗi ngày sau khi luyện công ngâm một lần, mỗi tết thuốc dùng được 15 ngày.

71. TRUY PHONG CHƯỞNG

Phép luyện công:

Truy phong chưởng là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công” kình lộ thuộc âm nhu, kiêm, lực dương cương chuyên luyện lực sức đẩy của 2 cánh tay và 2 chưởng. Đây là công phu không thể thiếu được của các võ tăng Thiếu Lâm.

Mỗi buổi sáng bắt luận là ở trong phòng hay là ở ngoài sân, đầu phải quay mặt ra hướng đông, hai chân đứng mã bộ, hai chưởng thay nhau đẩy ra phía trước, các ngón tay hướng lên; buổi trưa quay về hướng nam, buổi tối quay về hướng tây, ban đêm giờ Tý quay về hướng bắc.

Lúc mới luyện hai chưởng đẩy khoảng 1000 cái, toàn thân ra mồ hôi, đầu óc trống rỗng, miệng khô và khát nhưng vẫn kiên trì đầu, chỉ có thể tăng lên chứ không được giảm đi. Hàng ngày tăng lực, hàng tháng tăng thêm số lượng, tập khoảng 6 năm thì mỗi lần có thể đẩy vạn chưởng mà không hề mệt mỏi. Dần dần có thể thấp một ngọn nến, mỗi lần đẩy chưởng phải làm tắt nến, từ 1 trượng tăng lên 10 trượng, 20 trượng mà chưởng đẩy vẫn làm tắt nến. Nếu luyện lâu, mỗi ngày 4 lần, khoảng 4 vạn chưởng, đứng cách xa 30 thước tàu vẫn làm tắt nến, là công phu bước đầu đã hoàn thành. Tiếp tục phấn đấu, đẩy đòn vật, có thể đặt 1 quả cầu bông trên mặt bàn cách xa 2 thước, hàng ngày đẩy hướng về phía nó, nếu như đẩy được quả cầu lăn xuống đất thì công phu đã thành công rõ rệt, trong vòng 3 bước có thể đánh ngã người, dần dần tập được 30 năm công phu thì trong vòng 8 bước có thể đẩy ngã người. (hình 510)



Công phu này còn gọi là “Thất bộ sinh tử chưởng”, “Bát bộ truy phong chưởng”, nhưng thời gian luyện lâu nên khó có người kiên trì được, trăm người luyện chỉ được một.

Phụ lục: Luyện chưởng nội tráng bí phương

Đảng sâm 30gr
Nhân sâm 30gr
Thục địa 50gr
Hoàng kỳ 30gr
Viễn chí 20gr
Khương hoạt 15gr
Hổ cốt 10gr
Bồ cốt chỉ 30gr
Câu kỷ tử 30gr
Hà thủ ô 30gr
A giao 20gr
Thố ty tử 30gr
Xuyên đoạn 15gr
Xuyên ngưu tất 30gr
Mộc qua 30gr

Giải hoàng (sao) 300gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn luyện với mật ong thành hoàn. Mỗi lần trước khi luyện công uống 9gr với hoàng tửu, rồi uống 5 hớp nước để trợ dược.

72. NHUYỄN HUYỀN CÔNG

Phép luyện công:

1. Đứng mā bộ xuất chưởng. Trên cơ sở luyện tốt truy phong chưởng, mỗi ngày tập đàu đặn 4 lần, đánh chưởng vào khoảng không, cổ tay có nhu hợp lực, khí tràn đan điền, 2 chưởng đánh liên tục vài trăm lần. (hình 511)
2. Đứng mā bộ trạm dùng song chưởng đánh ra. Sau khi hoàn thành động tác thì thu chưởng lại, có thể đánh trảo ra phía trước, lực cổ tay cũng nhu hòa, hai chưởng vỗ xuống, kinh lực cánh hai tay và toàn thân hoàn toàn dồn vào chưởng, kinh lực từ đan điền lên hai sườn, ra hai cánh tay, ra hai chưởng, thành ngũ hàn hợp lực đẩy ra phía trước. (hình 512)

1.



H.511



H.512

Giải thích phép luyện công:

- (1) Nhuyễn huyền công là môn nhuyễn công nội tráng trong “Thiếu Lâm chính tông thất thập nhị huyễn công”, kình lộ thuộc âm nhu, chuyên luyện nhu hoà hai chưởng và hai cánh tay, đây là công phu có độ luyện tập rất khó.
- (2) Luyện tập Nhuyễn huyễn công lấy bã dưỡng nguyên khí, tinh khí, tiết chế mọi hoạt động hao tổn thận khí (hoạt động tính giao) làm tiền đề, điều này chỉ nhắc nhở người bình thường. Các hoà thượng Thiếu Lâm là người thanh tịnh, nguyên khí, tinh khí rất sung mãn, vì thế nên có nhiều người thành công rất dễ.
- (3) Về điểm quan trọng cơ bản của công phu này, trong Thiếu Lâm quyển phổ có ghi: “Chiêu pháp cổ lực, cổ tay phải nhu hòa, đẩy chưởng ra phải có lực, hai chân cần phải có sự chịu lực tốt, khổ luyện vài mươi năm mới có thể thành tài.”

Phụ lục: Luyện công bí phương

Đảng sâm 30gr

Nhân sâm 30gr

Thục địa 80gr

Sinh địa 50gr

Hoàng kỳ 30gr
Viễn chí 20gr
Khương hoạt 15gr
Hổ cốt 10gr
Bổ cốt chỉ 30gr
Câu kỷ tử 30gr
Hà thủ ô 30gr
A giao 20gr
Thổ ty tử 0gr
Xuyên đoạn 15gr
Xuyên ngưu tất 30gr
Mộc qua 30gr
Giải hoàng (sao) 300gr
Lộc nhung 18gr
Ty qua lạc 20gr
Kê huyết đằng 20gr

Các vị thuốc trên nghiền chung thành bột mịn, luyện với mật ong thành hoàn. Mỗi lần trước khi luyện công uống 9gr với hoàng tửu, rã uống 5-7 hớp nước để trợ dược.

Công hiệu: mạnh gân cốt, thông khí huyết, mạnh ngũ tạng lục phủ và da thịt, làm cho công phu mau tiến bộ

72 THẾ CĂN BẢN

I) BỘ TÂN

BỘ PHÁP



Thượng Bộ (Có 2 Môn):

- 1. Lập tân
- 2. Học tân

Trung Bộ (Có 5 Môn):

- 1. Trung bình tân
- 2. Định tân
- 3. Chào mã tân
- 4. Xà tự tân
- 5. Âm dương tân

Hệ Bộ (Có 4 Môn):

- 1. Hệ mã tân
- 2. Qui tân
- 3. Tọa tân
- 4. Ngạo tân

THỦ PHÁP

II) BỘ HÙNG CHƯƠNG (Có 5 Môn):

- 1. Thủ thông thường chương
- 2. Mạnh công đặc chương
- 3. Âm dương pháp chương
- 4. Song long thủ chương
- 5. Lối công họ chương

III) BỘ CƯỜNG ĐAO (Có 9 Môn):

- 1. Cường dao trăm thạch
- 2. Cường dao lila cảnh
- 3. Cường đao phật mộc
- 4. Cường đao sát thích
- 5. Cường đao diệt khí
- 6. Cường đao khai vị
- 7. Cường đao khai môn
- 8. Cường đao phạt thảo
- 9. Cường đao trăm xà

IV) BỘ PHƯỢNG DỤC (Có 7 Môn):

- 1. Phượng dục ác long
- 2. Phượng dục loạn dài
- 3. Phượng dục thần xà
- 4. Phượng dục kim chung
- 5. Phượng dục bát phong
- 6. Phượng dục bát hổ
- 7. Phượng dục hoành phong

CUỐC PHÁP

I) Tiên Cước (Có 9 Môn):

- 1) Kim tiêu cước
- 2) Thiết tiêu cước
- 3) Long thẳng cước
- 4) Băng long cước
- 5) Đầu sơn cước
- 6) Độc tiêu cước
- 7) Bát Phong cước
- 8) Lôi công cước
- 9) Tảo địa cước

II) Hậu Cước (Có 5 Môn):

- 1) Hổ vĩ cước
- 2) Câu liềm cước
- 3) Nghịch mã cước
- 4) Đồng tước song phi
- 5) Hỗn hợp cước

III) Hoàn Cước (Có 3 Môn):

- 1) Liên hoàn cước
- 2) Lưu văn cước
- 3) Tảo ngoặc cước

IV) Phi Cước (Có 3 Môn):

- 1) Đồng tước song phi
- 2) Hỗn hợp cước
- 3) Thắng thiên độc cước

BỘ BẮT TUYỆT MÔN QUYỀN

