

- Masutatsu Oyama, sinh tại Triều Tiên năm 1923, bắt đầu tập môn Kempo của Triều Tiên hồi 9 tuổi, ông tốt nghiệp trường Trung học Hán Thành, qua Nhật học Trường hàng không. Ban đầu, ông cố gắng lên đai cao trong môn Nhu đạo Kodokan, nhưng sau đó, chuyển qua học Không thủ đạo (Karate) : mới 17 tuổi đã mang đai đen 2 đẳng, năm 22 tuổi lên 4 đẳng. Khi ghi tên vào Đại học Takushoku, ông bị động viên vào quân đội.
- Năm 1947 ngay sau khi đại chiến kết liễu, Oyama chiếm giải vô địch Karate toàn quốc Nhật, và lui vào núi ăn cư một mình, khổ luyện về thể xác lẫn tinh thần. Khi trở về với thế giới văn minh, muốn tìm những địch thủ khá đủ sức mạnh, ông quyết định chiến đấu với hổ rừng.
- Năm 1952, ông du lịch qua Mỹ châu để giới thiệu môn Không thủ đạo Nhật Bản. Trong khi lưu lại đây, ông đã chứng minh trong hơn 200 cuộc biểu diễn môn Karate ác liệt đến dường nào. Ông cũng đã giao đấu bách chiến bách thắng với những võ sĩ dó vật và quyền Anh nổi tiếng của Mỹ Trở về Nhật, vào năm 1953, ông đấu tay không với hổ rừng có sừng to hơn 10 phần tây đường kính. Sau một pha tranh hùng, Oyama chặt gãy sừng hổ rừng ngay tại cội. Chiến công này đã làm kinh ngạc toàn thế giới, nhưng đó chỉ là màn đầu của những trận tử chiến liên tiếp diễn ra sau này. Trong đời ông, Oyama đã đấu với 52 con hổ rừng. Ông đã giết chết 3 con tại trận, và chặt gãy sừng 48 con. Không có người nào vượt được kỷ lục đánh một cái võ 30 viên ngói dày và 2 viên đá xanh.
- Bằng cách viết sách về Karate và huấn luyện các môn sinh trẻ trên khắp thế giới, võ sư Oyama đã truyền bá môn võ ác liệt này cho hơn 35 vạn người trong 180 võ đường tại 43 quốc gia.



KARATÉ CĂN BẢN



Hph-10/10/2018

VÔ THUYẾT TINH HOA

KARATÉ CĂN BẢN

NXB LONG AN

VÕ SƯ MAS OYAMA (10 ĐANG)

KARATÉ CĂN BẢN

(KHÔNG THỦ ĐẠO)

Người dịch : LẠC HÀ và PHẠM XUÂN THẢO

Minh họa : TỪ-VÕ-HẠNH



NHÀ XUẤT BẢN LONG AN

— 1988 —

<http://tieulun.hopto.org>

KARATÉ CĂN BẢN (KHÔNG THỦ ĐẠO)

CÁC MÓN BINH KHÍ CỦA KARATÉ (KHÔNG THỦ ĐẠO)

Xét theo nguyên ngữ, Karaté có nghĩa là chiến đấu bằng tay không, do đó môn võ đòi hỏi chúng ta biến toàn bộ thân xác thành một vũ khí và sử dụng vũ khí đó cho thật hiệu quả muốn đạt được khả năng tận dụng được toàn thân — ngay cả đến những ngón tay — như một vũ khí mạnh, ta phải biết phương thức hợp lẽ để sử dụng thân xác mình.

Ngày xưa, môn KHÔNG THỦ ĐẠO đòi hỏi ba năm tập luyện các thế nắm (tay), ba năm nữa tập đứng tấn và thêm ba năm tập dấm. Nói một cách khác, đào luyện thân thể trở nên vũ khí mạnh là điều quan trọng bậc nhất trong các nguyên tắc căn bản Không Thủ Đạo.

Muốn nắm vững hoàn toàn và chính xác căn bản này, ta phải luyện tập kiên trì, và như tôi thường nói với các môn sinh của tôi, chính hành động làm chủ thân xác mình là con đường dẫn đến lẽ thấu triệt cốt tủy của môn Không Thủ Đạo.

Một ngôn ngữ xưa khi diễn tả ý nghĩa uyên áo nhất của môn kiếm đạo Nhật, đã nói rằng : « Nếu lưỡi kiếm là thật, con tim là thật, và nếu con tim là thật, lưỡi kiếm là thật ». Câu nói ấy muốn nói lên tâm hồn của trang kiếm sĩ được bộc lộ ngay trên lưỡi kiếm, ý nghĩa

HpH-10/10/2018

này khi đem ứng dụng vào môn Không Thủ Đạo cũng thể hiện trên môn vũ khí của nó : chính thân xác con người.

Với các môn sinh nhập môn, tôi hằng nhấn mạnh đến sự lưu tâm tập luyện thân thể, vì đó là môn vũ khí nòng cốt của môn võ Không Thủ Đạo. Tất cả môn sinh phải học cách giữ gìn, săn sóc thân thể và phải hiểu biết những phương pháp rèn luyện thân thể họ trở thành một vũ khí mạnh mẽ và chính xác của môn Không Thủ Đạo.

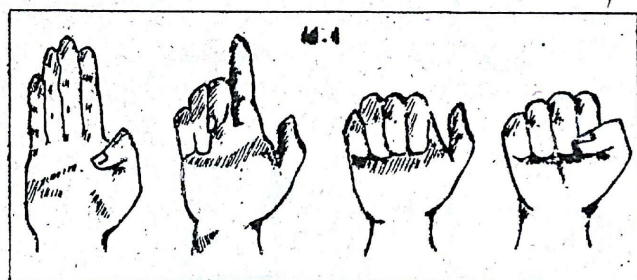
oOo

I.— NHỮNG VŨ KHÍ CĂN BẢN : TAY

Theo kinh nghiệm lâu năm, tôi nhận thấy có rất nhiều kẻ nhập môn không Thủ Đạo có những quan niệm hết sức sai lầm.

Chẳng hạn, nhiều người cho rằng việc tập luyện nắm dấm và lưỡi bàn tay, chỉ cần chú trọng tập cho mạnh những phần da thịt nằm trong vùng tiếp xúc với đòn mà thôi. Quan niệm này hiển nhiên hoàn toàn lầm lạc, vì nếu Không có sự phối hợp giữa cườm tay, cánh tay, khuỷu tay (cùi chỏ) và vai thì quả dấm hay lưỡi bàn tay sẽ thiếu hẳn sức tàn phá của một vũ khí. Các bạn phải luôn luôn tâm niệm rằng sự tập luyện toàn thân cho đúng mức, và sự phối hợp chính xác các bộ phận trong cơ thể là yếu tố nòng cốt cho sự phát huy hữu hiệu các món binh khí Không Thủ Đạo.

NẮM TAY ĐÚNG CÁCH

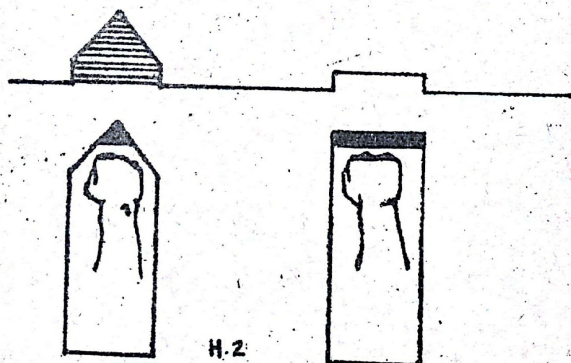


Nắm tay trước (Seiken)

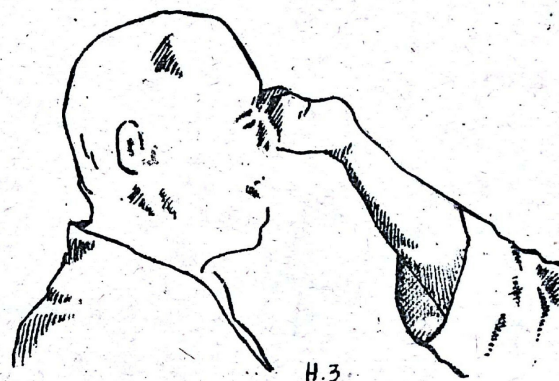
Nắm tay trước là vũ khí thông dụng và quan trọng nhất trong các môn binh khí của Không Thủ Đạo. Muốn nắm tay trước cho đúng cách, gấp bốn ngón tay lại thật chặt, ngón cái khép lại giữ lấy ngón trỏ. Nắm tay thật chặt, bạn sẽ bảo vệ được các chỗ lắt léo ở khớp xương ngón tay vừa giúp quả đấm căng cứng. Chú ý đặc biệt đến ngón tay út vì ngón này hay động đưa và xa rời khỏi nắm đấm. (H.1)

Vùng tiếp xúc, hay phần bàn tay tiếp xúc trực tiếp với mục tiêu, là vùng quan hệ nhất. Luôn luôn chúng ta đánh bằng vùng được gọi là « Đỉnh nắm đấm » (Kento) tức là hai đầu khớp xương ngón trỏ và ngón giữa. Đây là lý thuyết căn bản của nắm tay trước.

(H.2 - H.3)



H.2

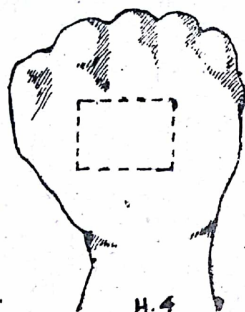


H.3

Lưng nắm tay (Uraken) :

Cách nắm tay và vùng tiếp xúc cũng như nắm tay trước. Nhưng khi sử dụng, ta chỉ việc đưa nắm tay ngay lên, đánh xuống. Lưng nắm tay rất đặc dụng trong cú đấm thốc lên tương tự như một đòn đánh móc từ dưới, và khi tung đòn, đỉnh luôn cả hai bên phải và trái. Khi tập luyện các thế sử dụng lưng nắm tay, ta phải thận trọng tập luyện cho kỹ càng cách xoay nắm đấm ra ngoài ngay giây phút nó trúng đích. Ta còn sử dụng lưng nắm tay trong nhiều đòn đánh từ trên xuống. (H.4)

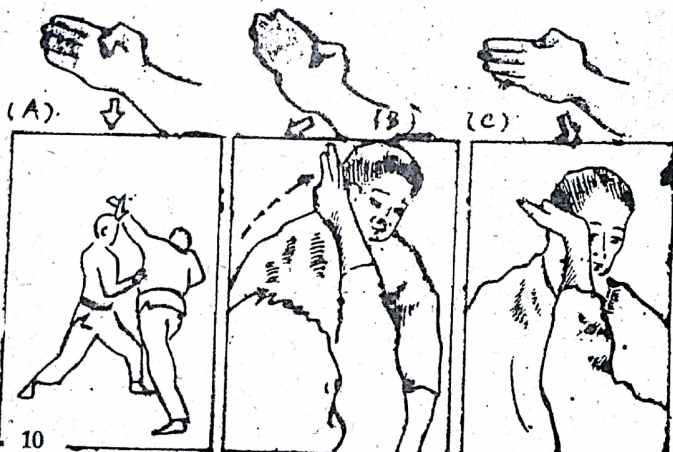
HpH-10/10/2018



H.4

Cạnh lưỡi bàn tay (Shuto) :

Khep ngón cái trên bàn tay xoà, đưa lưng bàn tay lên xuống hay nghiêng ra ngoài. Lưỡi bàn tay đặc dụng trong một đòn quen thuộc gọi là « đòn chặt Không Thủ Đạo » để tấn công vào mặt, vai hay bụng dưới đối thủ. Dùng nó để đỡ các cú đấm, đánh và đá cũng rất hữu hiệu.



H.5



H.6

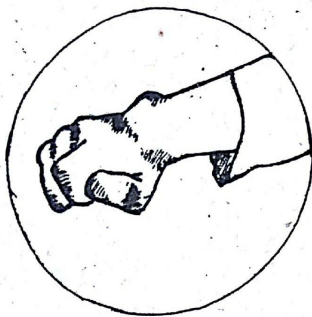
— Cách sử dụng đòn lưỡi bàn tay quan trọng nhất là thế chém thẳng từ trên xuống, (như trong hình A).

— Cách thứ hai, đẩy khế bàn tay ra ngoài khi vừa trúng mục tiêu (xem hình B).

— Cách thứ ba, kéo khế bàn tay vào người bạn khi vừa trúng mục tiêu (xem hình C).

Nắm tay quỳ giữa (Nakasyubi ipponken) :

Nhờ khớp xương thứ hai của ngón tay giữa ra. Đòn này áp dụng trong những trường hợp tương tự nắm tay quỳ trở. (H.7)



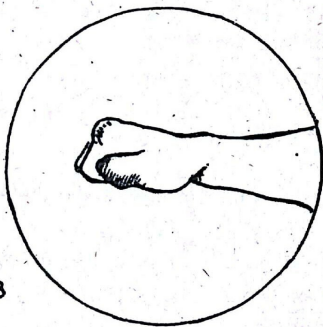
H.7

Long đầu (Ryutonken):

Duỗi các khớp ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út, ngón giữa cao hơn các ngón khác (H.8). Áp dụng như trường hợp nắm tay quý trỏ.



H.8



H.9

Mũi bàn tay (nukite):

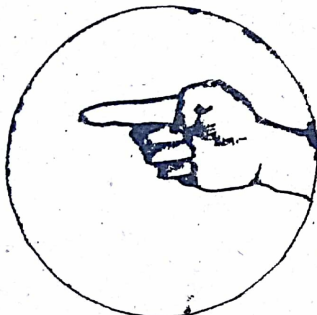
Các ngón tay duỗi thẳng, ngón cái chum vào. Đòn này dùng tấn công vùng bụng dưới (H.10)



H.10

Nhất dương chỉ (nippon nukite):

Xoay lưng bàn tay lên trên hay hướng ra ngoài tùy nghi, xia với ngón trỏ chĩa thẳng. (H.11)

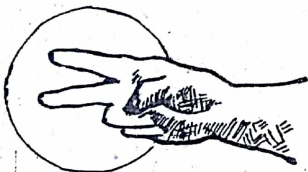


H.11



Nhị dương chỉ (nihon nukite):

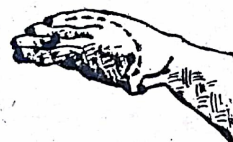
Chĩa thẳng hai ngón tay trỏ và giữa thành hình chữ V. Áp dụng như trường hợp ngón tay quý trỏ. (H.12)



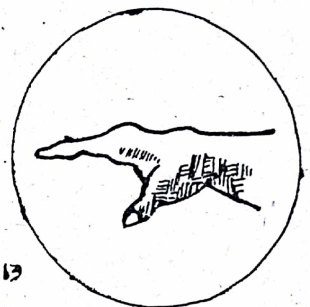
H.12

Hồ khaur (toho):

Đưa thẳng bàn tay ra, lòng bàn tay úp xuống, ngón cái bẹt về 1 phía. Vùng tung đòn là vòm hình cung hợp bởi ngón cái và ngón trỏ. Đòn này dùng như lưỡi kéo cắt vào cổ. (H.13)



H.13



Cườm tay (Koken):

Thế này rất hiệu quả trong đòn đánh và đỡ, tuy quyền thuật Trung Hoa thường dùng nó vào đòn tấn công nhiều hơn môn phái Không Thủ Đạo. Có thể dùng đòn này đánh tạt xuống, đánh thốc lên, đánh nhập nội và đánh bật ra.

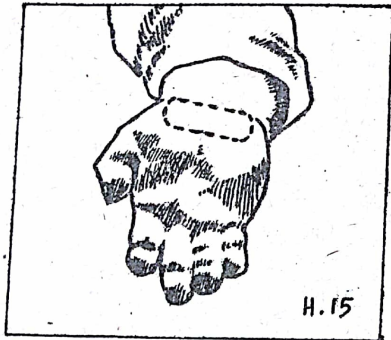
Vì cườm tay là nơi quy tụ các thần kinh ngoại biên, nên khi tung đòn, nó có thể gây thương tích cho bàn tay. Phải biết chắc là bạn đã khum cườm tay vào bên trong và dốc toàn lực trên vùng tung đòn. Dù không mấy thông dụng, nhưng chúng ta cũng không được xao lãng đòn này, vì nó có thể là đòn hữu hiệu nhất (H.14)



H.14

Ưc bàn tay (chưởng) (Shotei):

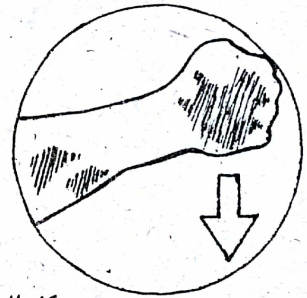
Đòn này vừa công, vừa thủ. Nó đỡ được cả trong ra ngoài lẫn từ ngoài vào trong những cú đá, đâm, và thường dùng đánh vào vùng bụng và vào mặt đối thủ. Khi tung đòn này, cần phải gồng cứng năm ngón tay. (H. 15)



H. 15

Nắm tay búa (tettsui):

Nắm tay giống cách nắm tay trước, nhưng vùng tiếp xúc là vùng da dày ở cạnh ngón tay út của bàn tay. Vì vùng tiếp xúc của nó giống như thế trong cạnh lưỡi bàn tay, nên ta tập cả hai đòn này một lúc thật tiện. (H. 16)



H. 16

Nắm tay chụp (Keiko):

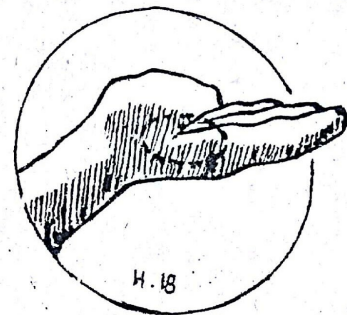
Vũ khí này tuy môn Kempo (quyền thuật Tàu) thường dùng hơn là trong Không Thủ đạo, nhưng nó là một đòn mạnh. Các ngón tay trong và ngón cái chụm lại với nhau thật chặt thành một điểm hội tụ của các ngón tay. Đòn này hiệu nghiệm nhất khi đánh thẳng trước mặt hay theo chiều ngang. (H. 17)



H. 17

Sống cạnh bàn tay (hanto):

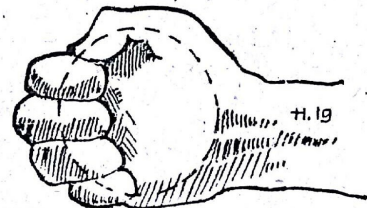
Nếu làm đúng cách, lưỡi bàn tay trong dễ sử dụng hơn lưỡi bàn tay ngoài. Tuy nhiên nếu sử dụng sai cách, nó sẽ gây đau đớn trầm trọng. Thực hiện vị trí của lưỡi bàn tay trong, ta duỗi thẳng các ngón tay, khum ngón tay cái thật chặt trên lòng bàn tay. Nhìn kỹ hình để biết đúng vùng tung đòn. Đòn này áp dụng với bàn tay ngửa hay úp đều được. (H. 18)



H. 18

Nắm tay gấu (hiraken):

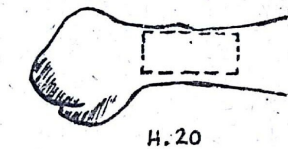
Gấp ngón tay cái thật chặt, còn các ngón kia gấp lại nơi khớp xương thứ hai. Giữ chặt các ngón tay vào lòng bàn tay. Đánh vào mặt địch thủ bằng lòng bàn tay, phần lớn từ bên hông tung đòn vào tai đối thủ. (H. 19)



H. 19

Cánh tay trước (Kote)

Bàn tay ở vị trí nắm tay trước và vùng tung đòn là phần dưới cánh tay. Vị trí này khó áp dụng nên trên thế giới ngày nay có lẽ chỉ còn một bậc thầy đánh đòn này. Ba hình thức biến thể của vị thế này tùy thuộc vào nơi vùng tung đòn. (H. 20 — H. 21)



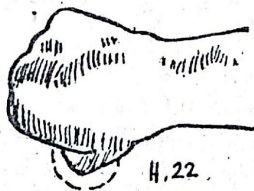
H.20



H.21

Nắm đấm ngón tay cái (oyayubi ipponken):

Ở đây, chúng ta lại gặp một thể đấm ít dùng nhưng biết được nó thì lợi hại lắm. Nắm đấm này giống như nắm đấm trước, nhưng khác một chỗ là ta gấp ngón cái lại và ghi đầu ngón tay này trên đốt xương thứ hai của ngón trỏ. Vì khi tung đòn này vào dưới mang tai hay thái dương có thể giết chết ngay địch thủ, nên môn Không Thủ Đạo cấm tuyệt đòn này trong các cuộc giao đấu. Tuy nhiên, đòn này tập trung được sức mạnh khủng khiếp nên ta nên tập nó. (H. 22)



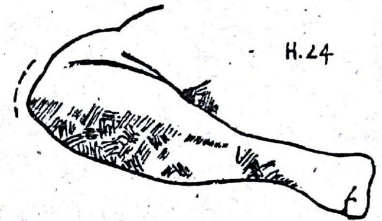
H.22

Cùi chỏ (hiji):

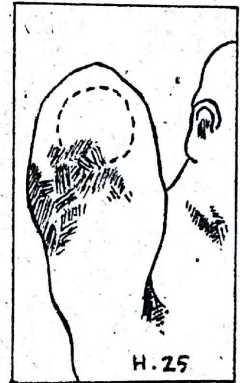
Không một vị trí nào tạo sức mạnh bằng cùi chỏ, nhưng khi đánh cùi chỏ, tầm đánh bị giới hạn rất nhiều. Tuy nhiên, cùi chỏ rất hiệu quả khi đối thủ tiến



H.23



H.24



H.25

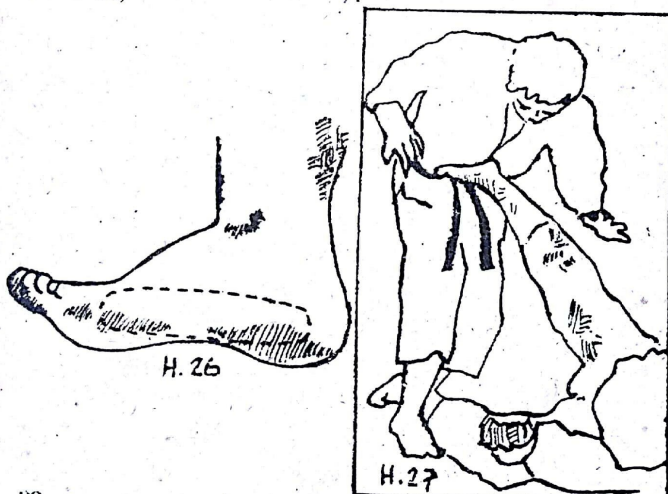
sát vào người bạn. Đòn này đặc dụng khi đánh nện xuống, đánh thốc ra, đánh nhập nội và đánh bật lên. Khi đánh, đòn cùi chỏ nện vào cằm hay bụng đối thủ. (H. 23 - 24 - 25)

2. NHỮNG VŨ KHÍ CĂN BẢN : CHÂN

Dù các môn binh khí của môn Không Thủ Đạo phần lớn nằm ở hai bàn tay hơn là hai chân, và dù nhờ phần da thịt ở chân bền cứng hơn, nên có lẽ chúng ta chưa bị đau chân hay tổn thương ở đó, nhưng chúng ta chớ nên quên rằng, giống như các đòn tay, đòn chân cũng đòi hỏi các bạn sự phối hợp của mắt cá, đầu gối và đùi để phát huy nguồn sức mạnh khủng khiếp mà bạn muốn. Điều này hoàn toàn xác đáng trong trường hợp đòn mắt cá. Trong tất cả các kỹ thuật dùng đòn chân, một mắt cá mạnh và một đòn mắt cá hữu hiệu là những gì tối quan trọng.

Cạnh lưỡi bàn chân (sokuto):

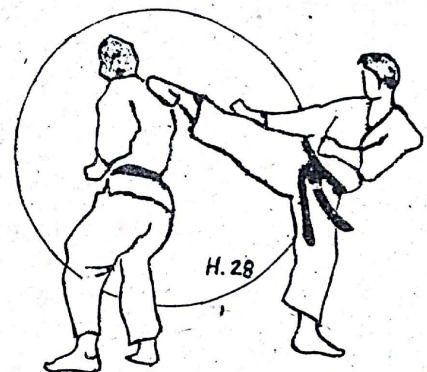
Cạnh lưỡi bàn chân thông dụng trong những cú đá ngang, và công hiệu y như cạnh lưỡi bàn tay. (H. 26 - 27 - 28)



H.26



H.27



H.28

Ức bàn chân (chusoku):

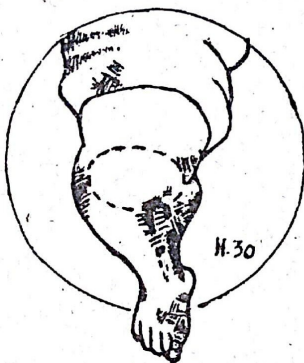
Đòn này hữu hiệu trong những ngón đá về phía trước nhằm vào bụng đối thủ, hay ngón đá vòng cầu nhằm vào cằm tay ba sườn đối thủ. Khi sử dụng ức bàn chân, bạn phải biết chắc là đã cong các ngón chân lên thật cao, vì có như thế mới tăng được hiệu lực cho cho vùng tung đòn. Đá với ức bàn chân đòi hỏi đầu gối bạn một động tác co giãn thật mạnh mẽ. Đá với ức bàn chân hiệu quả y như đấm bằng nắm tay trước (H.29)



H.29

Đầu gối (hiza) :

Ta dùng đầu gối tấn công vào hông, vào mặt, vào sườn đối thủ khi hắn nhập nội ôm lấy ta. Đôi khi, ta còn ghi đầu gối xuống và lên gối vào mặt hắn. (H.30)



H.30

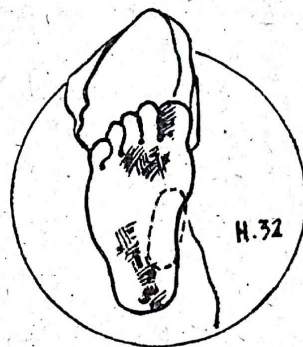
Đùi là vùng bắp thịt quan trọng tạo sức mạnh cho đòn đầu gối. Muốn đánh đòn đầu gối cho thật hữu hiệu, hông bạn phải thật mạnh. Khi tung đòn, bạn phải chú các ngón chân xuống dưới. Đòn đầu gối hiệu quả như đòn cùi chỏ (H.31)



H.31

24

Gang bàn chân (teisoku) :



H.32

Dùng đá vào cánh tay, chân hay bụng đối thủ (H. 32-33).



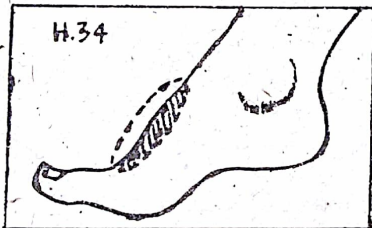
H.33

25

Lưng bàn chân (haisoku) :

Ta dùng lưng bàn chân đá vào hông đối thủ hay tung cước vào bụng, mặt, tai và sườn hắn khi ta xoay thân mình.

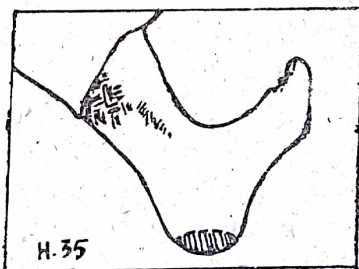
Khi sử dụng lưng bàn chân, bạn phải phù theo đòn đá một cái tạt mạnh. Cái tạt này cần phải có một mắt cá thật mạnh. Phải nhớ kẹp sát các ngón chân lại và gối cứng chúng ngay khi giáp đòn. Hiệu quả đòn lưng bàn chân tương tự như đòn lưng nắm tay. (H.34)



H.34

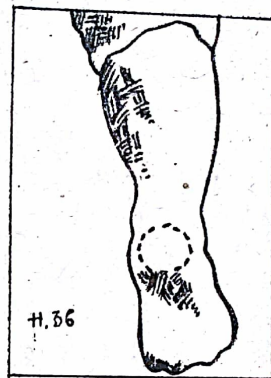
Gót (Kakato) :

Đòn gót rất hiệu quả khi xoay người và đá móc vào bụng hay vào mặt đối thủ. Nó cũng đặc dụng trong một đòn tối hậu giáng vào một đối thủ đã quỵ, hay là một đòn phản công khi chính bạn bị đe dọa (H.35 - H.36).



H.35

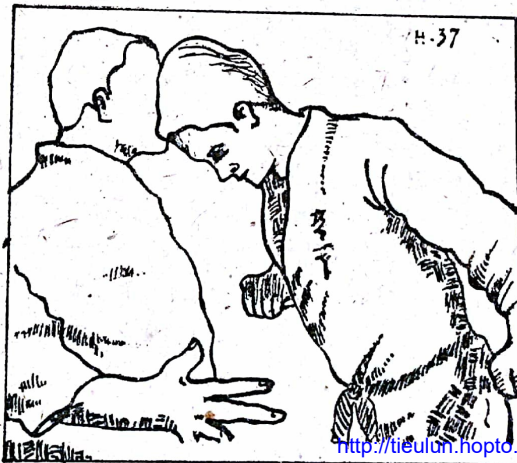
26



H.36

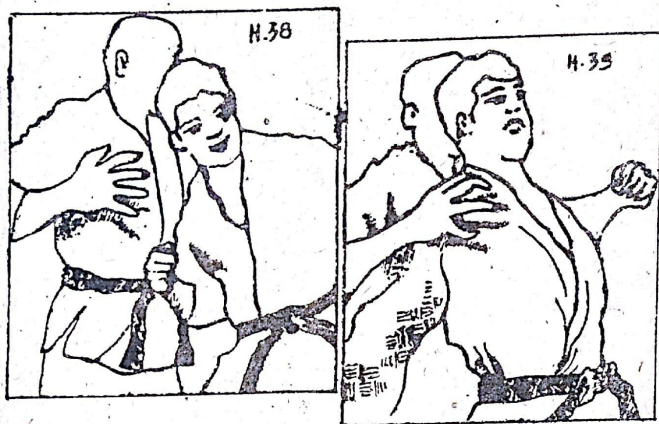
Đầu :

Đòn đầu ít dùng trong Không Thủ Đạo, nhưng nó lại rất được ưa chuộng tại Hoa Bắc, Đại Hàn, Mông Cổ và Nga. Vẫn biết rằng lạm dụng đòn đầu sẽ gây tai hại cho cơ thể, nhưng đòn này rất hiệu quả khi cận chiến, vì đầu là phần tương đối nặng nên nó phát huy được nguồn năng lực vô biên.



H.37

27



Vì hiệu quả vô song của nó, nên các thế đòn đầu đặc dụng nhất khi ta lâm nguy trước địch thủ.

Đại để, chúng ta có thể chia đòn đầu ra làm hai loại :

- Đòn giáng tới trước (húc hay bả) (H. 37)
- Đòn đánh hai bên phải, trái. (H. 38)

Hai đòn đặc địa khác là đòn bả ngửa (rá sau) dùng khi địch thủ ôm sau lưng và đòn đội khi từ một tư thế ngồi đứng bật dậy. (H. 39)

000

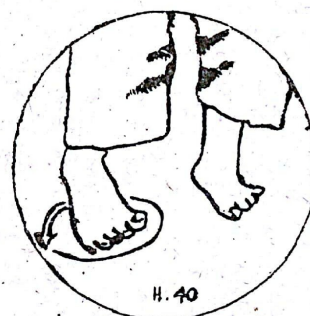
CÁC ĐỘNG TÁC TẬP NÓNG NGƯỜI

Các động tác tập nóng người của Không Thủ Đạo có đặc tính giúp cho các khớp xương mạnh hơn, uyển chuyển hơn, hơn là nhằm tập luyện bắp thịt. Tất cả các động tác trình bày trong chương trình sách này đều có sử dụng đến các khớp xương ngón tay, ngón chân, mắt cá, đầu gối, đốt xương sống, cườm tay, cùi chỏ và cổ.

Đây không phải là các đòn thế Không Thủ Đạo, nhưng chúng rất cần thiết. Nếu không tập nóng người đầy đủ, hành giả (người tập) Không Thủ Đạo sẽ đâm choáng váng hay cứng nhắc khi đối luyện và dễ bị vấp bẻ (chượt rút). Do đó, ta nên làm các động tác nóng người trong cuộc tập luyện hàng ngày để chuẩn bị thân thể cho được sẵn sàng.

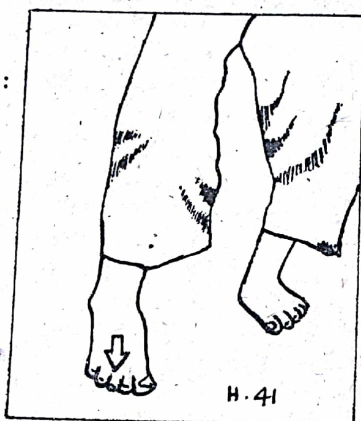
Tập mắt cá chân (I) :

Nhấc chân phải lên, quay vòng tròn quanh mắt cá nhiều lần. Lập lại động tác trên với chân trái (H. 40)



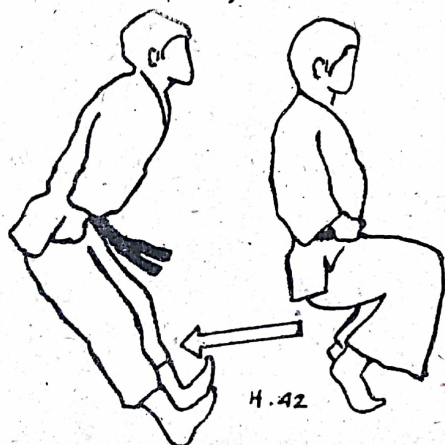
Tập mắt cá chân (II) :

Căng thẳng các ngón chân và thở nhẹ về trước. (H. 41)



Tập gân gót chân :

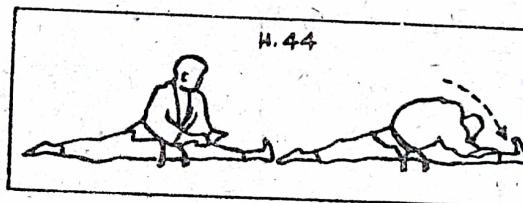
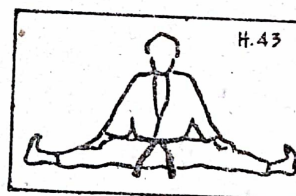
Đu mình trên các ngón chân, gót nhấc cao, đưa người ra sau trên hai gót chân, căng chân duỗi thẳng, ngón chân dơ lên. (H. 42)



H.42

Tập sải hai chân (chàng hăng) :

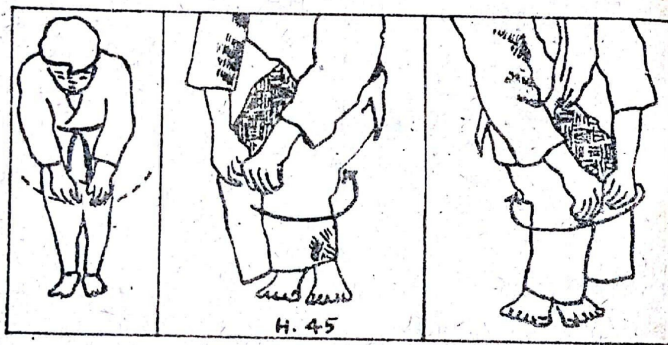
Duỗi hai chân ngang ra cho thật thẳng. Mặc dù lúc đầu hơi khó tập, nhưng động tác này rất cần cho sự phát triển của một cú đá sấm sét.



Cẩn thận, đừng nên ráng sức quá ở những lần tập đầu tiên. Dần dần sải hai chân thành một góc 180°, muốn đá giỏi, bạn cần phải làm cho được động tác này. Khi hai chân đã duỗi thẳng, bạn gấp người về phía chân trái, hai tay nắm lấy mắt cá chân trái. Chạm trán vào đầu gối phải, trở về vị trí cũ, lập lại động tác ở phía bên kia. (H. 43 - 44)

Tập đầu gối :

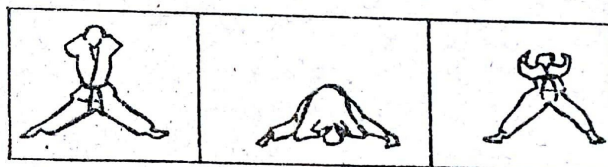
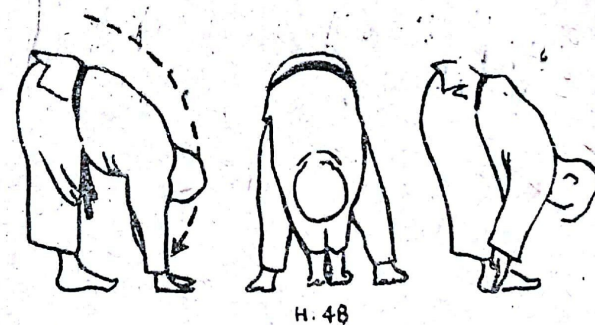
Hai đầu gối khom xuống, hai tay đặt lên hai đầu gối xoay vòng tròn. Xong, xoay ngược chiều lại và cứ thế tiếp tục. (H. 45)



Tập hông (I) :

Hai chân dang rộng, hai tay kẹp sau đầu. Gập người về phía trước, rồi phía sau. Khi đang làm những động tác đó, cứ từ từ khép dần hai chân lại và động tác chấm dứt khi hai chân đã chạm vào nhau. Đem hai chân lại gần nhau là phần nòng cốt của động tác này. (H. 46 — 47)

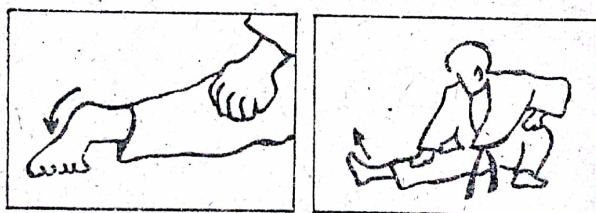
Tập hông (II)



Bắt đầu động tác ở thế tấn thường, hai chân giữa thẳng, gập người về phía trước, hai bàn tay chạm mặt đất phía trước đôi chân. Nhấc hai tay lên, quay ngược lại, đặt hai bàn tay chạm mặt đất phía sau hai chân. Trở về thế tấn cũ và cứ thế tiếp tục (H. 48)

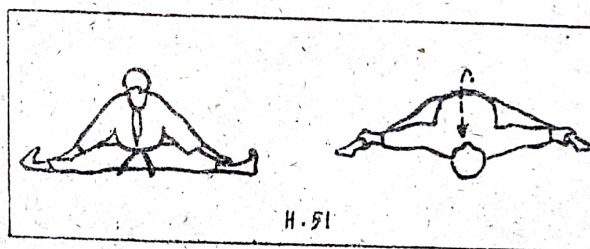
Tập gân háng :

Giữ mắt và chân thật thẳng, gập bàn chân bằng phẳng trên mặt đất. Nâng gót bàn chân lên, các ngón chân nhướn lên, đồng thời hạ thân mình xuống thật thấp cho chân gần ép sát mặt đất. Tay giữ đầu gối cho thật thẳng. Lặp lại động tác với chân bên kia (H. 49 — 50)

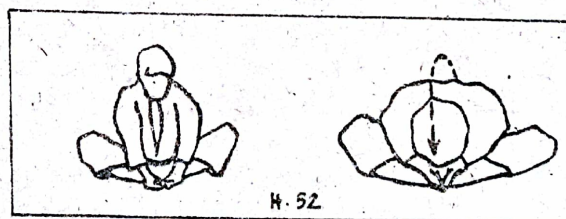


H. 50

Tập gập người về trước :
Dang rộng hai chân, nắm chặt hai ống quyển, gập người về phía trước cho đến khi trán chạm đất (H. 51)



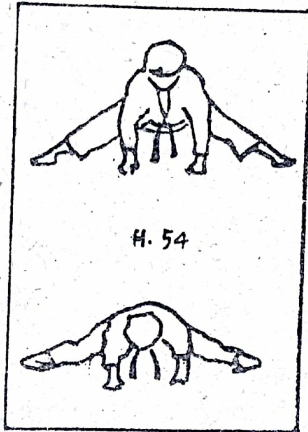
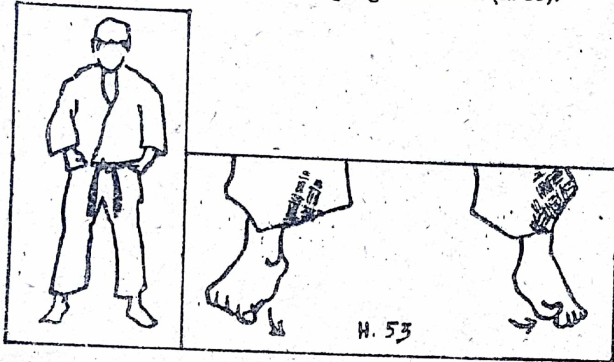
Tập gập người về trước với hai chân chạm :
Đây là một biến thể của động tác trước. Ngồi duỗi hai đùi ra, ngoài, nhưng hai gót bàn chân chạm lại. Gập người về trước cho đến khi trán đụng chân. Động tác làm giãn lưng và gân háng rất tốt (H. 52).



H. 52

Tập khớp ngón chân :

Tấn hai chân song song, hai tay nắm dải đai. Lần lượt dõ ngón chân cái lên trước, xong đến các ngón kia, nghiêng sức nặng thân người từ hông bên này sang hông bên kia trên các gang bàn chân (H. 53).



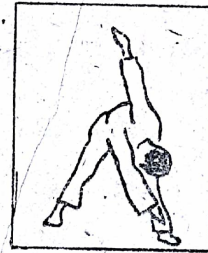
36

Hít đất chân dạng hăng :

Vào thế hít đất, hai chân sau xoạc ra thật rộng (càng rộng càng tốt). Làm động tác lên xuống như kiểu hít đất thông thường. Động tác này làm khỏe vai và cánh tay (H. 54).

Tập hông và lưng :

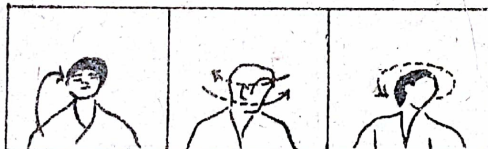
Đứng dạng hai chân ra, gập bụng xuống, chân vẫn thẳng. Gập người làm sao cho tay phải chạm bàn chân trái, trong khi tay trái ở sau lưng. Xoay ngược hai tay lại, đến lượt tay trái chạm bàn chân phải. Cứ tiếp tục xoay người làm động tác đó chứ không trở về thế đứng cho đến khi chấm dứt. Hai tay nên vùng mạnh (H. 55)



37

Tập cổ :

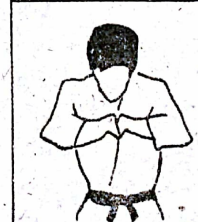
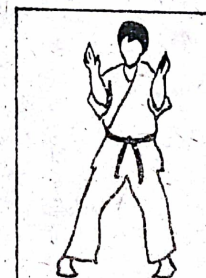
Đứng tự nhiên, khoảng cách giữa hai chân bằng một cái vai, ngẩng cổ lên, gập cổ lại thật sâu. Trở về vị trí cũ, xoay đầu từ phải sang trái rồi từ trái qua phải (H. 56-57)



H. 57

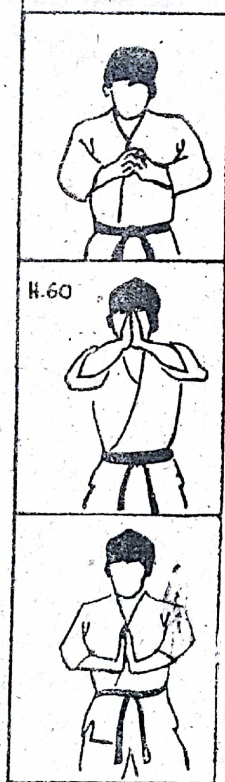
Tập cánh tay với hai bàn tay chụm :

Xuống tấn sanchin (xem chương 5) cánh tay gập lại đưa lên trên, bàn tay xoay vào trong, hai bàn tay chụm lại đai. Đưa tay lên, hai bàn tay vẫn chụm.



38

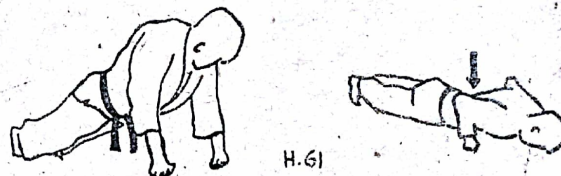
39



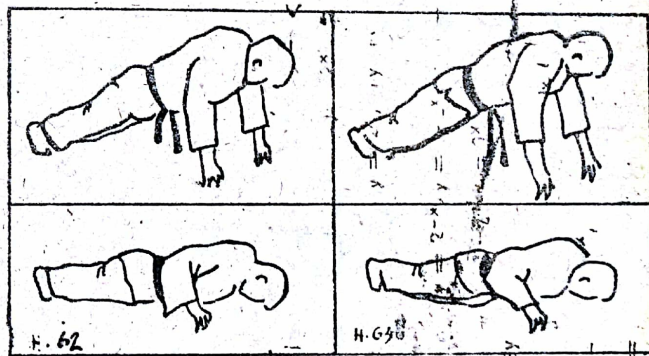
Khi tay ra đến trước ngực, kéo chúng vào trong, hai bàn tay vẫn chụm nhau. Trở ngược các ngón tay lên trên, tri hai cánh tay xuống thật sâu. Động tác này rất tốt cho các bắp thịt ở cạnh dưới cánh tay (H. 58—59 — 60).

40

Các thế hít đất:



Hít đất là một môn thể dục làm nảy nở cơ thể rất hữu hiệu. Vì mục đích của môn Không Thủ Đạo, ta nên hít đất bằng năm tay hơn là xòe tay ra (H. 61). Chỉ có ngón tay cái và khớp xương ngón giữa là chạm đất. Hít đất bằng các đầu ngón tay sẽ làm cho sức nắm siết của bạn trở nên vô cùng mạnh mẽ. Những kiểu hít đất đó rất có lợi cho những người muốn xua vỡ gạch, ngói hay các vật thể khác. (H. 62 — 63)



Hít đất ba ngón (gồm ngón cái, ngón trỏ và ngón đeo nhẫn) Hít đất hai ngón (gồm ngón cái và ngón đeo nhẫn)

41

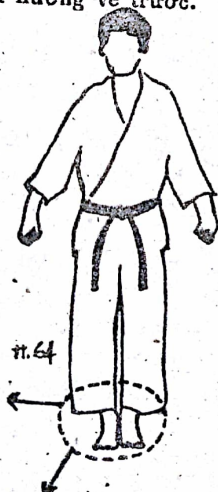
CÁC THẾ TẤN

Đi, đứng là hai yếu tố quan trọng nhất trong cuộc nhân sinh. Đi cho đúng, yếu tố này khó hơn, là nhờ đứng vững. Trong môn Không Thủ Đạo cũng vậy, nếu không nắm vững các thế tấn, các bạn không thể nào đi chuyển, không thể nào phóng cước hay đi quyền được.

Không Thủ Đạo có nhiều thế tấn khác nhau, mỗi thế được sáng tạo ra để thanh thỏa nhu cầu của các đòn thế. Tất cả các thế tấn đó đều bắt nguồn và phân loại ra từ môn võ Kempo của Trung Hoa. Chúng ta có mười hai bộ tấn khác nhau cần phải thấu triệt hoàn toàn.

Thế tấn thông thường (heisoku dachi):

Người đứng thẳng, hai bàn chân chụm nhau song song, mũi bàn chân hướng về trước.

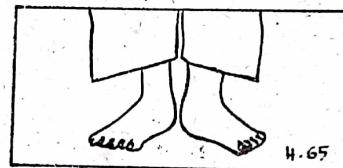


42

Trong bốn thế tấn sau đây, ta đều giữ yên vị trí phần thượng đẳng của cơ thể như trong thế tấn thông thường chỉ có chân là thay đổi vị trí mà thôi. (H. 64)

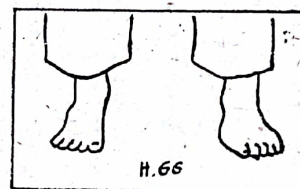
Tấn mở hai bàn chân (musubi dachi):

Người đứng thẳng, các đầu ngón chân chĩa ra, hai gót chụm lại. (H. 65)



Tấn hai chân song song (heiko dachi):

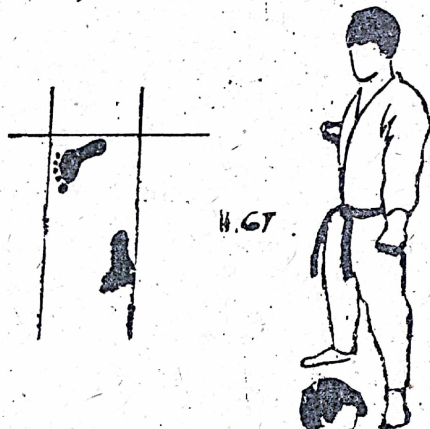
Người đứng thẳng, hai bàn chân cách khoảng bằng vai, hai bàn chân song song, mũi bàn chân hướng ra trước. (H. 66)



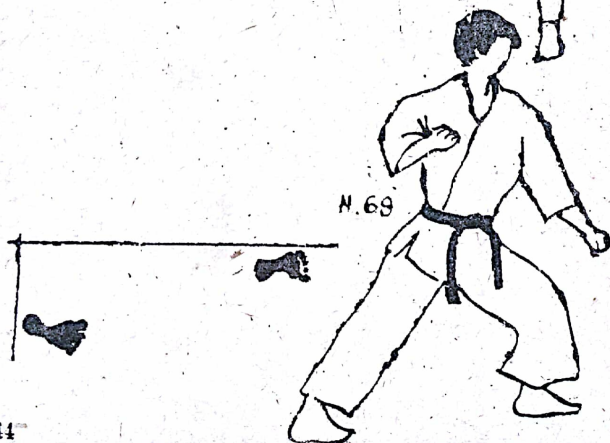
43

Tấn dài đằng trước (zenkutsu dachi):

Một chân bước lên trước, đầu gối chân trước gấp xuống, chân sau thẳng, nghiêng người về trước. Bàn chân trước thẳng về trước, bàn chân sau hơi xoay ra ngoài. (H. 67 — 68)



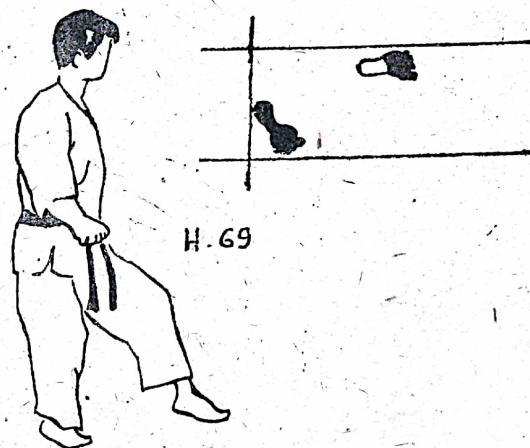
H. 67



H. 69

Tấn sau (Kokutsu dachi):

Một chân bước tới trước, các ngón bàn chân này gồng cứng, nghiêng người ra sau. Ngón chân trước hướng thẳng trước mặt — 70% sức nặng cơ thể chịu trên chân sau, 30% ở chân trước. (H. 69)



H. 69

Tấn sanchin (sanchin dachi):

Đây là một trong các thế tấn thông dụng nhất, nó có hai biến thể: tấn sanchin trái và tấn sanchin phải. Trong bộ tấn bên phải, chân trái bước tới trước, hơi kéo chân phải về sau, các mũi ngón chân hơi chụm vào trong. Vị trí chân ta thấy trong đồ hình là thế tấn sanchin bên trái, do đó, chân phải ở đằng trước. (H. 70 — 71)



H. 70



H. 71



H. 72

Tấn con mèo (nekoashi dachi):

Vị trí chân trong bộ tấn này giống như dáng hai chân sau của con mèo. Một chân bước ra trước, cong cổ bàn chân lên cho gót rời mặt đất. Chặt 90% sức nặng toàn thân trên chân sau để chân trước rảnh rỗi mà đá. (H.73)



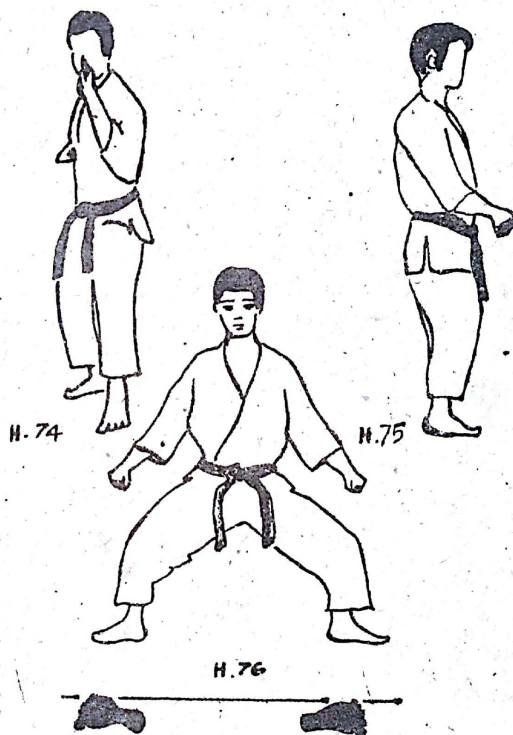
H. 73

Tấn kỵ mã (kiba dachi):

Người khum xuống như khi ta cưỡi ngựa. Hai bàn chân song song, các ngón chân hướng thẳng về trước. (H.72)

Tấn sumo (shiko dachi) :

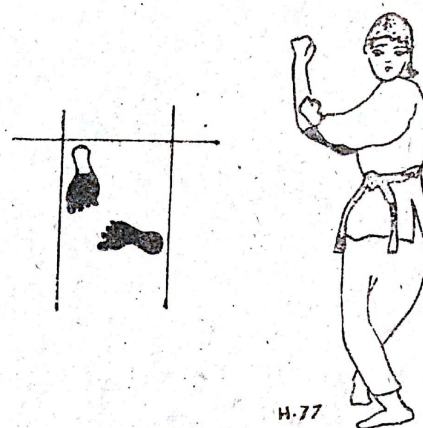
Hai chân dang rộng bằng hai vai, ngón chân xĩa ra ngoài, thoát tiên hai chân đứng thẳng, sau chồm hồm xuống. Tên tiếng nhật của tấn này là Shiko dachi, bắt nguồn từ tên một bộ tấn lừng danh mà các tay đồ vật sumo hay sử dụng. (H.74-75-76)



48

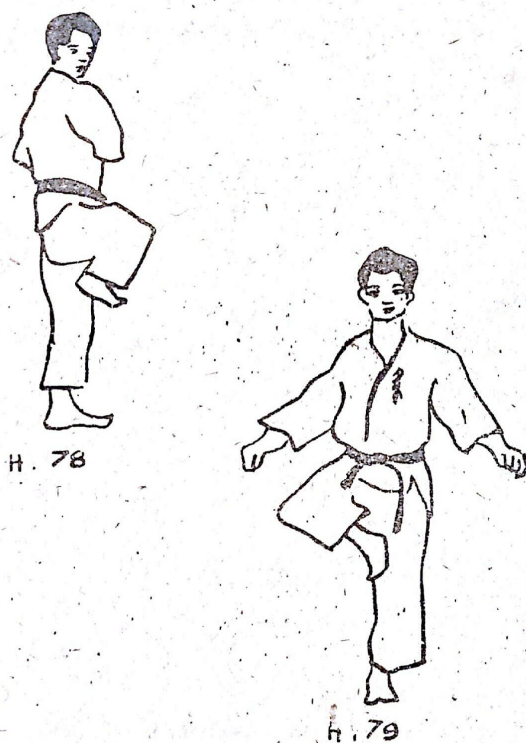
Tấn treo (kake dachi) :

Móc bàn chân trái sau bàn chân phải. Chịu toàn sức nặng thân thể trên chân phải. Chỉ xoay các ngón chân trái vào trong thôi. (H.77)



Hạc tấn (tsuruoshi dachi) :

Sở dĩ có tên như vậy vì tấn này tương tự như thế đứng một chân của chim hạc. Đặt một bàn chân lên đầu gối chân kia sao cho cả sức nặng chịu trên một chân. (H.78-79)



oOo

50

IV

CÁC THỂ ĐẠM

Sau khi đã được giải thích về các động tác tập nóng người và các thế tấn, bây giờ chúng ta đi vào việc tập luyện các thế căn bản. Những thế căn bản rất hệ trọng, nhất là đối với những người mới nhập môn. Trong mỗi buổi tập, trung bình nên tập mỗi động tác hơn ba mươi lần, và mỗi buổi tập các thế căn bản cần từ 40 đến 50 phút. Như đã giải thích ở phần trước, thế tấn sanchin là thế tấn tốt nhất để tập luyện. Trung-bình tấn và tấn kỵ mã không thích hợp lắm.

Tấn sanchin còn giúp bạn tập trung được sức mạnh ở đan điền. Như đã đề cập ở chương trước, khi xuống tấn này, chỉ gối cứng vùng bụng dưới, các bắp thịt ở khớp xương vai và tại các vùng tung, đòn.

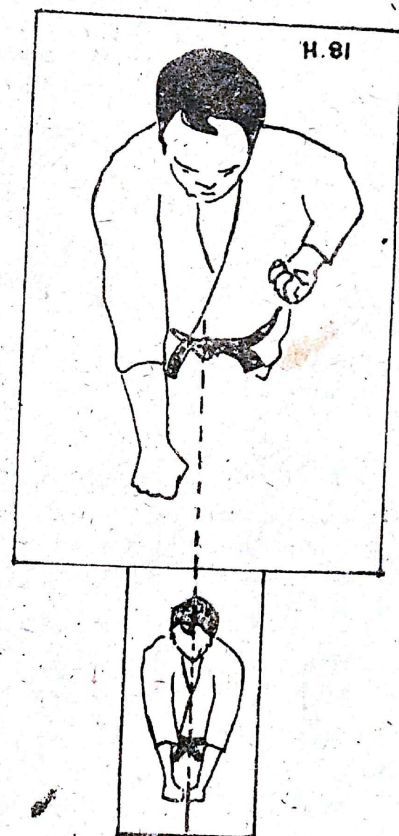
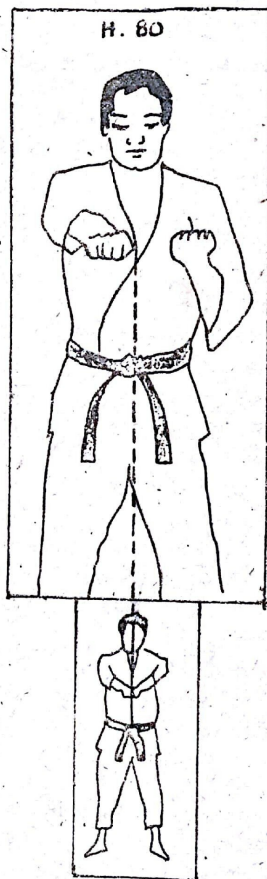
Đừng bao giờ sao lãng việc tập luyện các thế căn bản như một số người quen làm, vì những kỹ thuật này là nền móng trên đó chúng ta kiến trúc các đòn thế chính thức của Không Thủ Đạo.

Lẽ sống của Không Thủ Đạo là đối luyện hay kumite, và lẽ sống của kumite là các thế căn bản. Vì các thế này đã thai dục nên các đòn thế chính truyền của Không Thủ Đạo, nên chúng ta phải năng tập luyện chúng hơn những gì hết.

Mặc dù có những chiêu thế đặc biệt dành cho những hành giả đã nắm vững được các thế căn bản và còn muốn tiến đến trình độ cao đẳng của môn Không Thủ Đạo, những thế cao cấp đó không được đề cập đến trong sách này.

Những hình ảnh và chú thích sau đây biểu diễn cả hai phương pháp thực hành các thế căn bản đúng và sai.

51



Thế tấn sanchin đắm trung đẳng rất là quan trọng. Vùng gồng cứng khi đắm là bụng, các bắp thịt ở khớp xương vai và các vùng tung đòn khác (chẳng hạn như

các khớp xương ngón tay cái và ngón tay đeo nhẫn). Người nào cho rằng đắm thế nào cũng tốt cả thật chẳng hiểu thế nào là nét tinh túy của môn Không Thủ Đạo, và họ đã sai lầm quan trọng. Vì quả đắm là con tim của môn Không Thủ Đạo, nếu ta đắm sai, vốn liếng Không Thủ Đạo của ta cũng đắm quấy quạ.

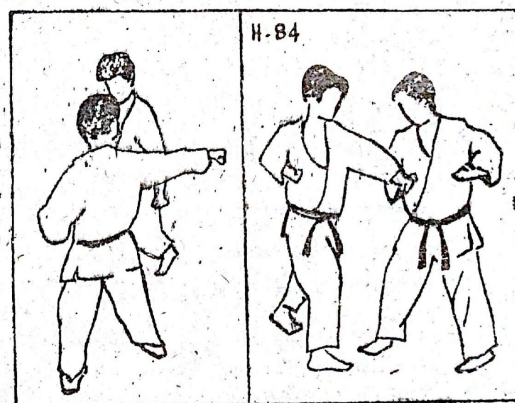
Mời các bạn xem các hình ảnh biểu diễn các cách đắm tiếp theo đây, được chụp trực diện và từ trên xuống.

Hai tay đắm thẳng ra trước tại điểm hai tay gặp nhau.(H.80—81)

Những hình ảnh sau đây cho ta thấy tại sao quả đắm thu vào trong quá hay tạt ra ngoài quá lại không tốt.

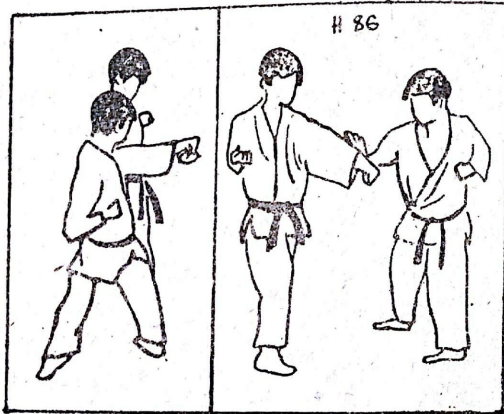
B.—Đắm sai cách:

Trong thế đắm này, hai tay cách xa nhau khoảng cách bằng một cái vai. Như bạn thấy trong hình, khi quả đắm quá lệch ra ngoài, địch thủ có thể bắt được bạn bằng một cú móc ngược và du bạn vào trong. (H.82—83)



Ở đây, trong hình này, bạn lại thấy quả đấm quá thu vào trong, địch thủ có thể dùng ức bàn tay (chưởng) hay lưỡi bàn tay đỡ được. (H.84—85—86)

Tóm lại, tôi thiết tưởng quý độc giả nên nhận thức rõ tầm mức quan trọng của phép đấm đúng cách. Vì rõ rệt là chỉ có những hành giả nhiều năm khổ luyện Không Thủ Đạo mới có thể đỡ cú đấm này một cách dễ dàng được.



A Đấm trung đẳng (seiken chudan tskki) :

1. Rút bàn tay về hông, nắm tay ngửa, xong đấm ra trước ngực
2. Nắm đấm thẳng trước mặt, các ngón tay khép chặt. Nắm đấm nằm nơi khoảng ngang bụng bạn.
3. Khi đấm, xoay mạnh tay từ vị thế ngửa sang vị thế úp.

4. Vận dụng toàn lực khi quả đấm trúng mục tiêu.

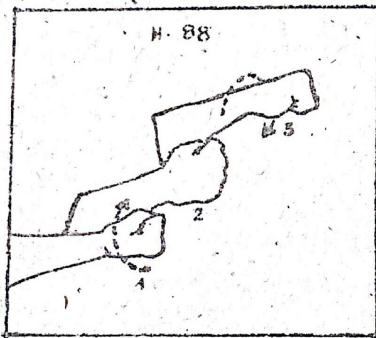
5. Dùng tay chốc lát nơi mục tiêu vừa đánh trúng.

6. Trước hết rút tay về vị trí chuẩn bị, nhưng phải xoay cho mu bàn tay chúc xuống đất khi rút về hông.

7. Vai thoải mái, hơi lắc vai bên tay đấm ra trước một chút, thân mình thẳng. Gồng cứng các ngón chân cái và từng thái dương. Nếu từng thái dương vững chắc thì bản thân trên cũng vậy. Giữ hông thẳng băng.

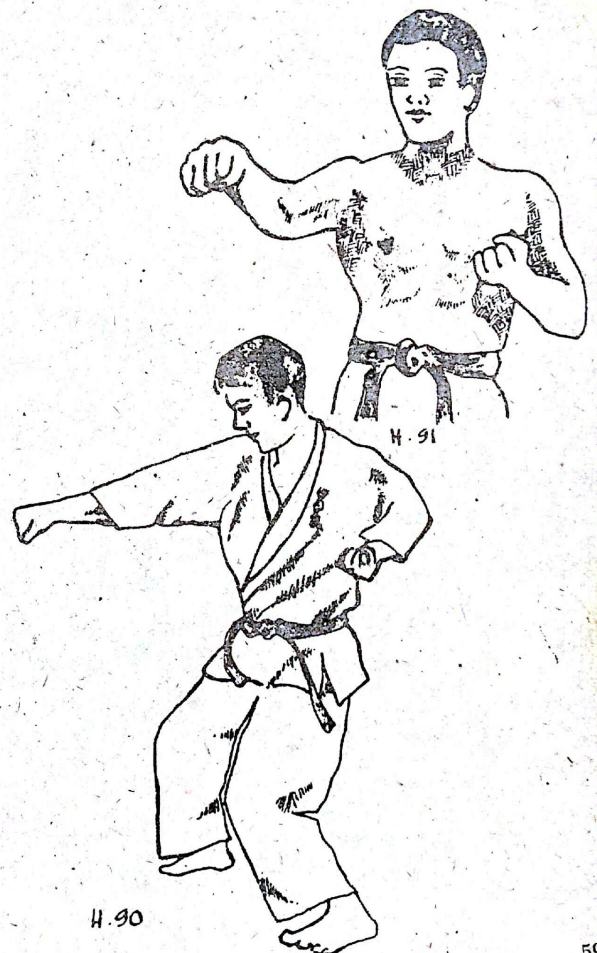
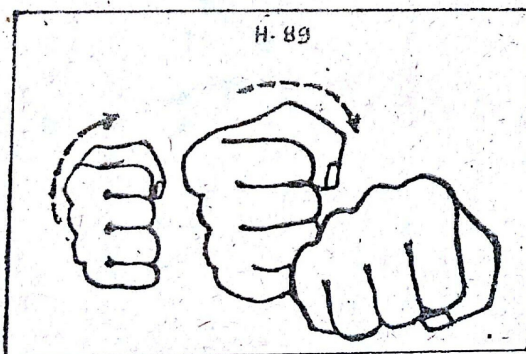
8. Xếp cằm vào, mắt luôn luôn nhìn thẳng vào mặt địch thủ, coi như hẳn không có đó.

9. Trước hết, đấm tay phải, rồi đến tay trái, cứ thế luân phiên. Dần hồi, khi tiến bộ, đấm liền chuỗi hai tay phải — trái, rồi chuỗi phải — trái — phải triển miên.



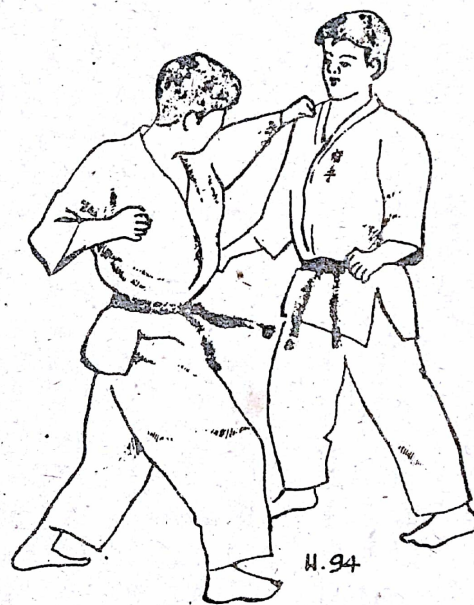
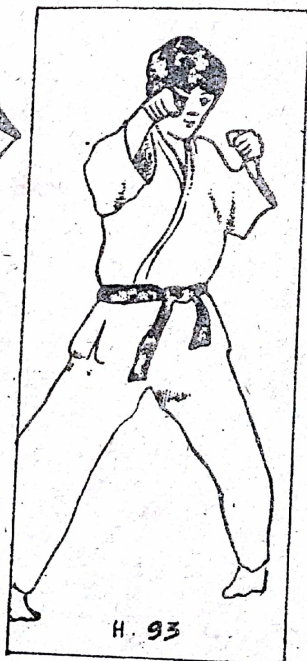
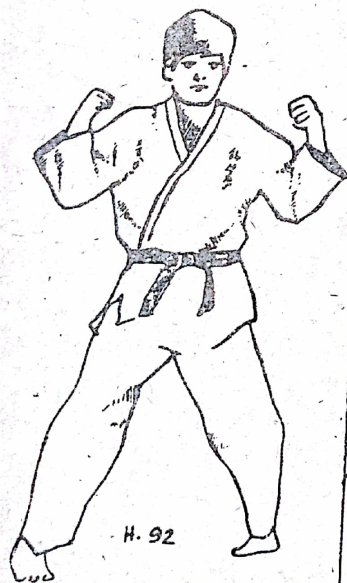
Đặc biệt chú ý đến những điểm 4, 6, 7 và 8 trong khi đấm và đánh vì đây là những động tác của các thế căn bản gần giống y như nhiều thế khác. (H.87—88—89—90)

Như bạn thấy trong hình, muốn hiệu quả hơn, bạn đừng đấm thẳng suốt một đường. Nhưng nếu động hơn kiểu đấm mẫu trong hình này thì hiệu quả cũng sẽ bị giảm sút. (H.91)



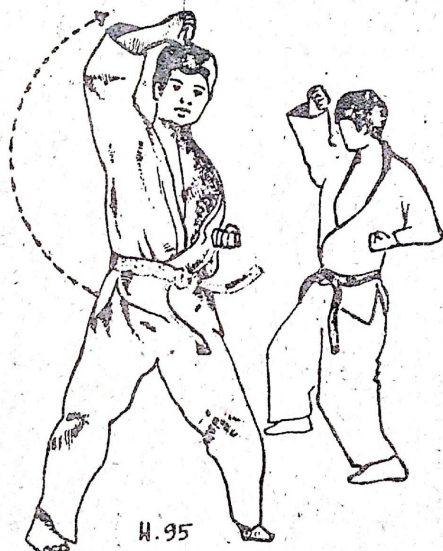
Đấm thượng đẳng vào cằm (seiken ugo uchi)

Hai tay rút lại đưa lên, lưng bàn tay quay lên trên, bàn tay cách ngực một chút. Thế đấm này khác với hai thế đấm trung đẳng và thượng đẳng, vì trong hai thế đấm kia, bạn rút ngay tay về hông sau khi đấm xong. Bạn không ngừng tay lại khi đã chạm mục tiêu. (H. 92 — 93 — 94)



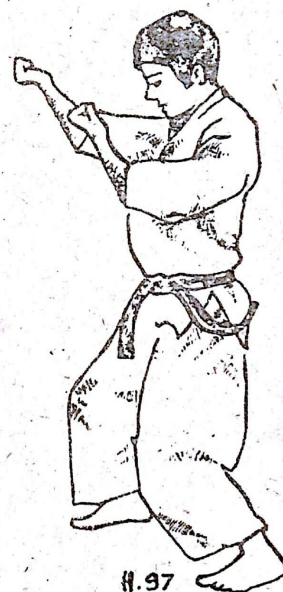
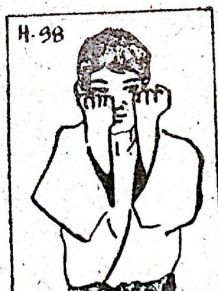
Cú đấm (hay đánh) vòng cầu (seiken mawashi uchi):

Hai nắm tay đặt nơi eo lưng, vung tay ra ngoài, cùi chỏ cong lại. Tung một đòn đánh vòng cầu vào mang tai địch thủ. Quả đấm dừng lại một lúc lâu nơi mục tiêu đánh trúng. (H. 95)



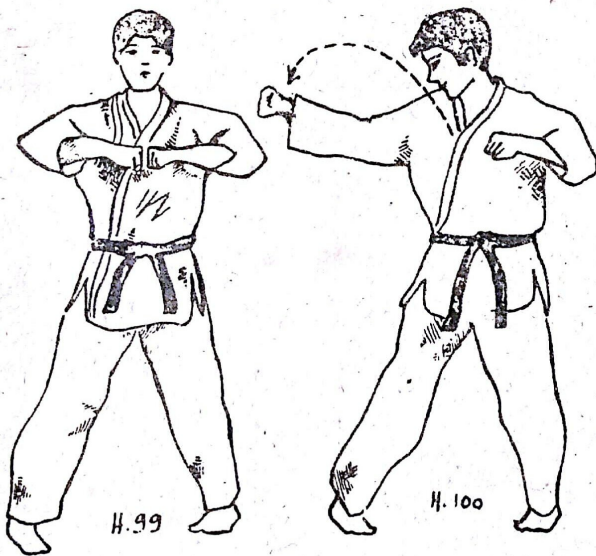
Đấm tới trước bằng lưng bàn tay (uraken shomen uchi).

Giơ ngược hai nắm đấm lên, hai cùi chỏ kèm sát trước ngực. Dùng lưng bàn tay đánh vào mặt đối thủ. Rút ngay nắm đấm về vị trí cũ khi vừa đánh trúng đích. Dĩ nhiên, các động tác phải cho nhanh. (H. 96 — 97 — 98).



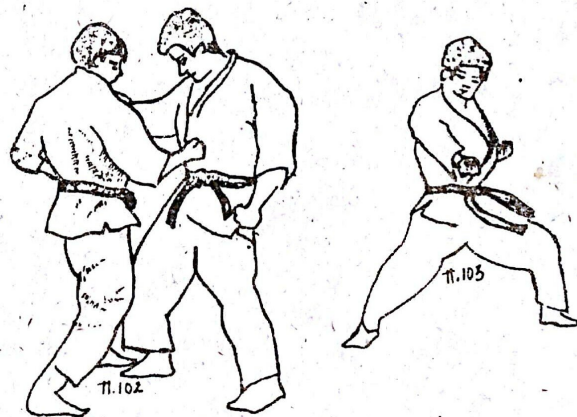
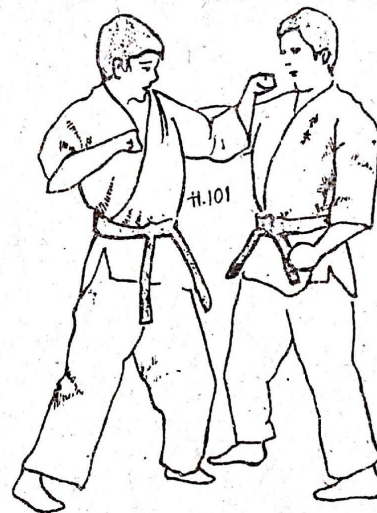
Đấm trái, phải bằng lưng bàn tay (uraken sayu uchi) :

Thế này dùng để đánh hai bên cạnh hông đối thủ. Hai nắm tay thu lại giữa ngực nơi tâm nậm vũ. Rút lệ tay về khi đấm xong. (H.99 - 100)



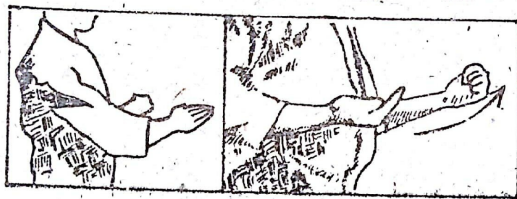
Đấm bổ xuống bằng lưng bàn tay (uraken shita uchi).

Tấn kỵ mã. Giữ tay lại một lúc nơi mục tiêu vừa trúng đòn. Lắc nhẹ cườm tay khi trúng đích. (H.101 102 - 103).

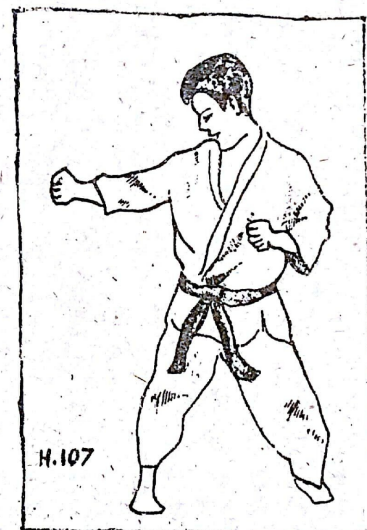


Đấm vào lá lách bằng lưng bàn tay (uraken hiza uchi) :

Đòn này từ bên hông đánh thốc vào vùng lá lách đối thủ. Khi trúng đích rồi, bàn tay khẽ xoay ra ngoài rồi rút về liền (H. 101 - H.105 - 106 - 107)

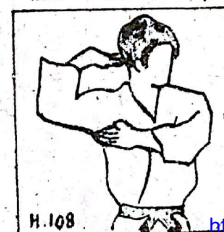


H.104



Đánh cùi chỏ bằng lưng bàn tay vào xương quai xanh (cổ) (shuto sakotsu uchi).

Từ trên, cùi chỏ bàn tay bạn vùng xuống chặt vào vùng xương quai xanh đối thủ. Lúc chạm đòn, tay còn lại ghi chặt và khẽ vẩy hông để dốc toàn lực lên bàn tay ra đòn. (H. 108 - 109 - 110 - 111).





Đánh lưỡi bàn tay vào mặt (shuto gammen uchi):

Tay ra đòn vùng một vòng tròn từ vùng sau tai bạn vào tung thái dương đối thủ. Không vùng tay ra phía ngoài, phát đòn thật bén và thẳng. Ngưng tay đòn nơi mục tiêu vừa trúng đòn, và khi tay kia cũng ra đòn rồi và hai tay gấp nhau, ta rút hai tay về. Gồng cứng bụng để thân mình khỏi xiêu tó. Đòn lưỡi bàn tay đánh vào vùng lá lách cũng sử dụng y như vậy.

(H. 112 — 113)



Chém lưỡi bàn tay vào xương quai xanh (suto saketsu uchikonai):

Trường hợp địch thủ nắm cổ áo bạn, chém thẳng lưỡi bàn tay vào xương quai xanh hắn. Khi đánh, phải tấn thật vững và trụ thật chắc thân dưới (H. 114)



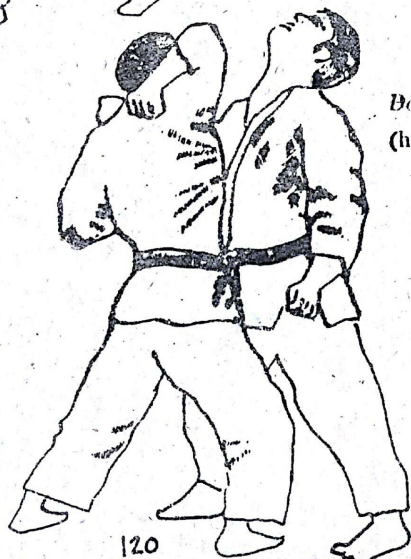
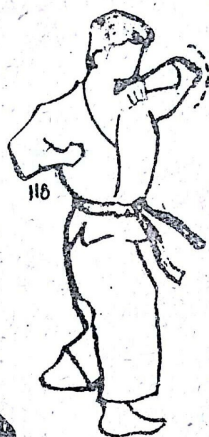
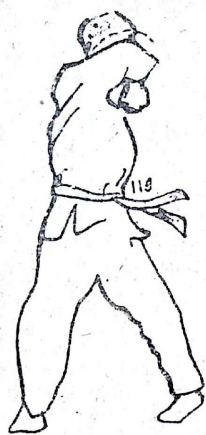
H. 114

Đòn cùi chỏ thượng đẳng (hi ji jodan ate):

Gập chặt cùi chỏ lại, vẩy hông tung cùi chỏ từ ngoài vào mặt đối thủ. Tay còn lại ghim chặt. Bạn còn có thể dùng đòn này đánh vào bụng đối thủ. (H.115 — 116 — 117 — 118 — 119)



117



Đòn giạt cùi chỏ
(hiji age uchi):

72

120

Áp dụng phương pháp như đòn cùi chỏ trên, dùng
toàn lực vào đòn, đánh móc lên cằm địch thủ. (H. 120
— 121)



Đòn nện cùi chỏ (hiji oroshi uchi):
Ngồi xổm nện cùi chỏ xuống. (H. 122)



73

V

CÁC THỂ ĐÁ

Cú đá mạnh gấp năm lần cú dấm khi tàn phá, và
hộ cước chiếm 70% toàn bộ đòn thế của môn Không-
Thủ-Đạo. Ngược lại khi đem so sánh với đòn tay, đòn
chân tuy mạnh mẽ nhưng lại thiếu nhanh nhẹn. Thêm
vào đó, mọi thể đá đều phải tru một chân trên mặt đất
để chống đỡ, trừ thể đá bay, nên các ngọn đá kèm thăng
bằng hơn. Muốn sử dụng các thể đá cho thật hiệu quả,
ta phải nghĩ đến việc bỏ túc hai khuyết điểm ấy. Nếu
thân thể mất thăng bằng, ngọn đá sẽ mất từ 60 đến 70%
sức mạnh. Vì khi đá, địch thủ có thể bắt được chân bạn
nếu bạn thiếu mau lẹ, nếu sử dụng các đòn chân mà
chậm chạp có thể nguy hiểm đến tính mạng. Yếu tố quan
trọng nhất trong kỹ thuật đá là đá mạnh, đá mau và
rút chân về cũng thật nhanh và mạnh như vậy.

Điều quan trọng là phải giữ thân thể thăng bằng,
luôn luôn thân mình thẳng, có nghĩa là bạn phải giữ
nửa thân trên và chân làm trụ sao cho lúc nào cũng
thẳng đứng một chiều đối với mặt đất. Ngọn chân đá
xoay ra ngoài một nửa vòng tròn khỏi trục đường thẳng
này. Nếu đá như vậy không được, bạn sẽ bị mất thăng
bằng. Nếu thân trên bạn ngã về sau khi đang đá, bất cứ
sức mạnh nào chạm phải bạn cũng sẽ đánh ngã bạn dễ
dàng, và nếu đối thủ bắt được chân bạn thì bạn vô
phương thoát khỏi tay hắn. Hơn nữa, dù cho bạn có
đá trúng mục tiêu mà một nửa sức mạnh của bạn đã
ngiêng ra sau, thì kẻ như sức đá đã mất hẳn một nửa.

Ng nghiêng thân trên ra trước cũng có hại như vậy,
vì khi đó, mặt bạn nhô ra trước dễ làm đích cho địch tấn
công. Nếu trọng tâm của thân bạn nghiêng ra trước, tâm

vòng đá của bạn sẽ bị giảm sút, do đó sức mạnh của
ngọn đá cũng giảm theo. Hơn nữa, nếu thân trên
ngiêng về trước, khi bạn đá xong rút chân về, thế nào
bạn cũng bị mất thăng bằng. Như tôi đã từng nói, và
tôi sẽ còn nhắc nhở mãi mãi rằng, trong môn Không
Thủ Đạo, thăng bằng là một điều tối quan trọng. Muốn
phát triển tốc độ, điều cốt yếu là phải nhanh nhẹn. Hai
yếu tố này bất khả phân ly.

Các bạn cần phải thấu triệt những điểm này và hãy
áp dụng chúng thật kỹ lưỡng khi tập các thể đá.

Thế đá về trước (mae geri):

Đá vào bụng dưới đối thủ bằng ức bàn chân. Trước tiên, co chân đá lên, đầu gối rút lên thật cao, phần chân dưới đầu gối thoải mái, tung chân ra thật bén và mạnh.

Hai động tác chính của thế đá này là cong đầu gối rồi bung nó lên cao, phần chân dưới bung ra cho thật nhanh, nhưng khi đá thực sự, bạn phải thi triển hai động tác này cùng lúc như một động tác nhanh. Khi đem chân về, co nó lại và đặt xuống vị trí ban đầu, vì động tác này giúp phục hồi sức mạnh của chân và không làm bạn mất thăng bằng. Khi tập, mỗi cú đá đều phải nhanh, nhưng cái nào ra cái ấy. Cần thận đừng nhón gót chân trụ lên khỏi mặt đất khi tung đá (H. 123. 124 - 125)



123

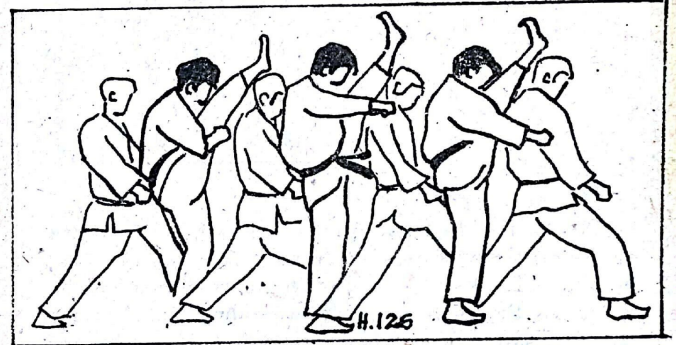


124



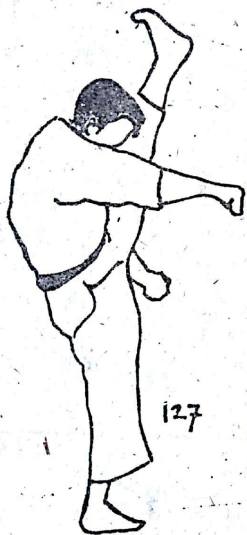
125

Đá thượng đẳng về trước (Keage):

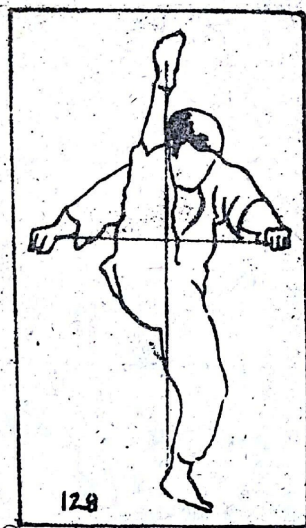


H.126

Nhắm đầu đối thủ, đá thật cao bằng ức bàn chân. Cần thận đừng nhón gót và đừng trên các ngón chân, vì như thế bạn sẽ mất thăng bằng. Lưu ý đến vị trí của hai tay bạn (H. 126 - 127 - 128)



127



128

Đá hạ bộ (Kin geri):

Y như thế đá trên, gấp đầu gối lại, sử dụng đầu gối như một trục xoay, đá thốc lưng bàn chân vào háng địch thủ. Khi hồi bộ, cũng vẫn giữ vị trí như khi đá, trước hết thu chân về và đặt nó xuống đất. Một lần nữa, các bạn phải chắc chắn là cả khi đá lẫn lúc hồi bộ, bạn đều phải làm cả hai động tác căn bản đó nhanh như một mà thôi.

Phải tập cẩn thận, hết đá này đến đá khác, sau mỗi cú đá nghỉ độ một giây đồng hồ (H. 129 - 130)



129

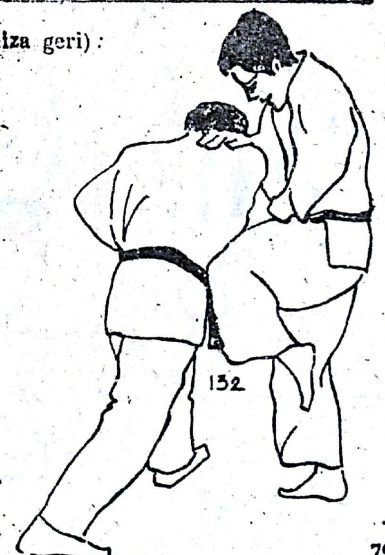


130

Đòn đầu gối (hiza geri):



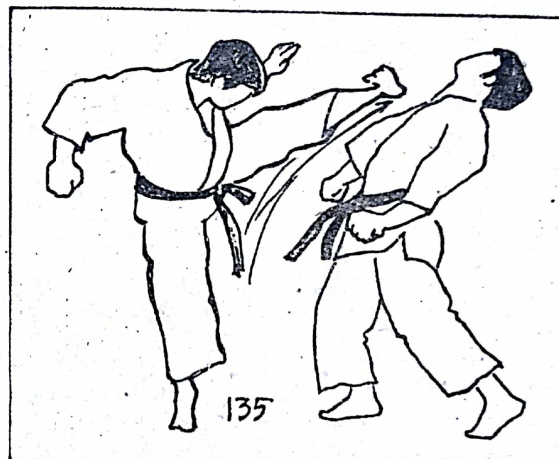
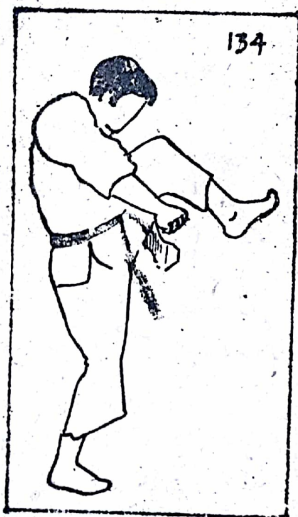
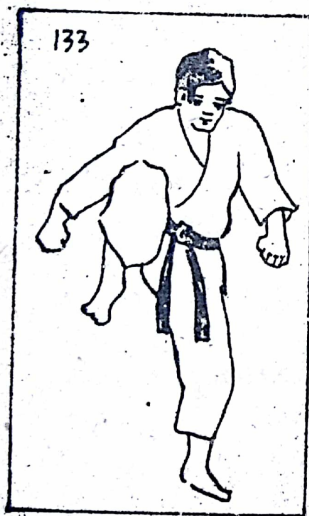
131



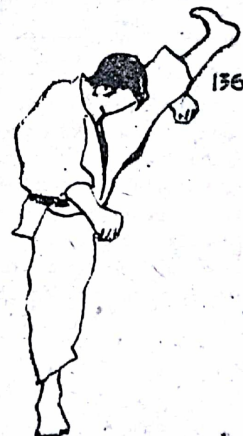
132

Ta dùng đầu gối nện vào bụng địch thủ hay nện vào mặt hắn, khi chụp được đầu hắn, ta ghi xuống cho vừa làm rồi lên gối. Gập đầu gối lại và thúc mạnh lên hông vùng thịt trên xương bánh chè. Trong đòn này, nếu hai hông bạn mất thăng bằng, gót chân làm trụ sẽ trượt khỏi mặt đất. Phải gồng cứng vùng hông và kèm chắc nó. Cũng nên thận trọng đừng để phần thân trên nghiêng ra trước hay ngã về sau (H. 131-132-133-134).

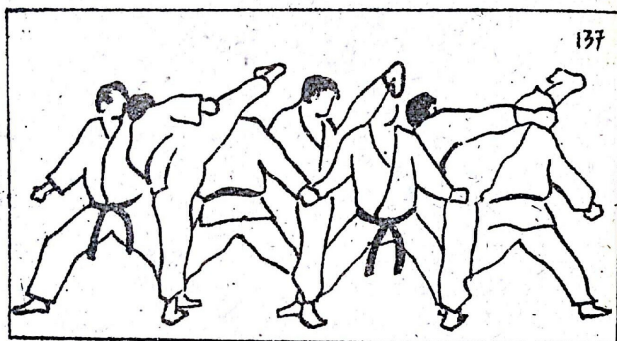
Đá ngang thượng đẳng (yoko keage):



Đá ngang thượng đẳng (yoko keage):

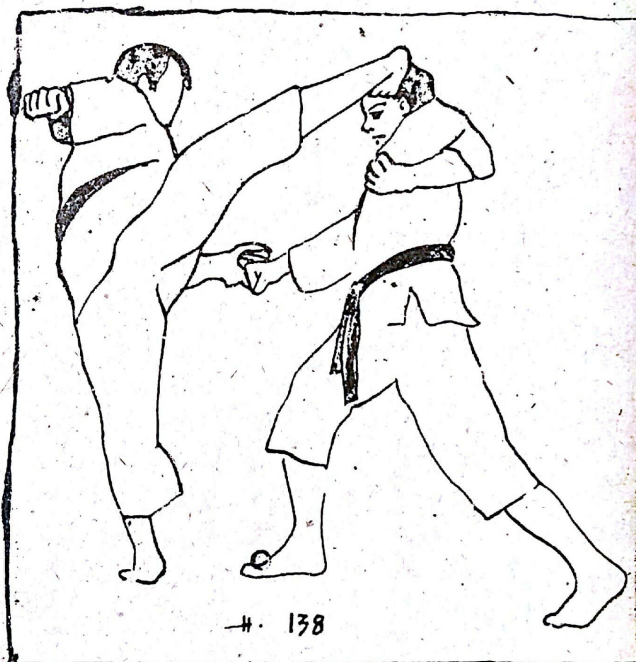


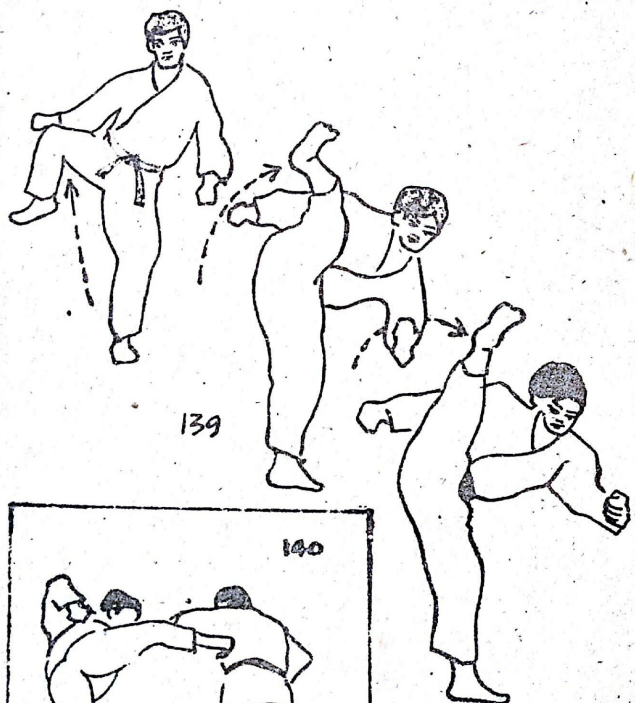
Thực hiện đòn đá ngang thượng đẳng vào cằm đối thủ, ta nhấc lườn bàn chân lên thật nhanh, đá mạnh về bên hông, đầu gối thẳng. Cần thận giữ chân làm trụ cho thật thẳng, tránh nghiêng mình ra trước, ra sau hay xiên qua hai bên. Đừng nhón gót chân làm trụ khỏi mặt đất. (H. 135 — 136)



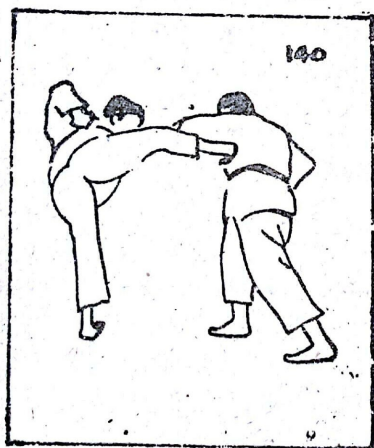
Đá vòng cầu (mawashi geri):

Đá vòng cầu lẳng cổ bàn chân vào thân trên đối thủ, phải giữ chân làm trụ cho thật vững chắc để khỏi mất thăng bằng. Gập đầu gối chân đá lên, nhấc nó lên cao. Dùng đầu gối làm điểm tựa, phần ống chân song song mặt đất. Bàn chân phải chéo góc với mặt đất. Vặn hông sao cho ức bàn chân lao vào đối thủ. Gót chân làm trụ không được nhúc nhích. (H. 137—138—139 — 140)





139



140

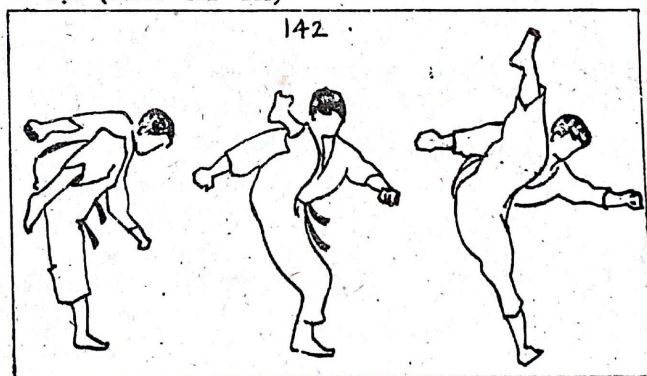
84

Đá vòng cầu vào cổ (mawashi kubi geri):



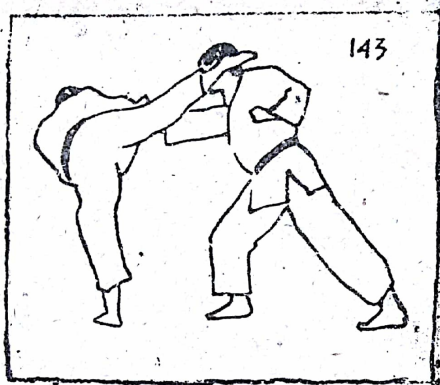
141

Đòn đá này nhằm vào yết hầu và cổ đối thủ, thi triển y hệt như đòn đá vòng cầu. Nhưng động tác quét vòng cầu của chân đá sẽ hiệu quả hơn nếu bạn đá nhanh hơn. Đứng cong chân làm trụ hay chân đá của bạn. (H.141-142-143)



142

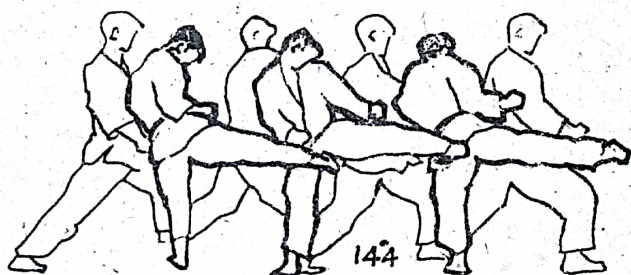
85



143

Đá ngang (yoko geri):

Lối đá ngang thẳng suốt từ vùng trung tâm thân thể này nhằm vào bụng hay vào cổ địch thủ. Trước hết, rút bàn chân đá vào bên trong đầu gối, lướt bàn

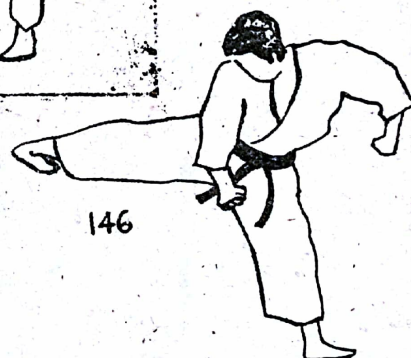


144

chân đá thẳng về bên hông. Khi đá ngang hông, hãy nghĩ là bạn đang đá nửa vòng cầu. Luôn luôn phải đỡ ngón chân cái lên thật cao, và gót chân nhô ra ngoài để căng cứng các bắp thịt bàn chân. (H. 144-145-146 - 147)



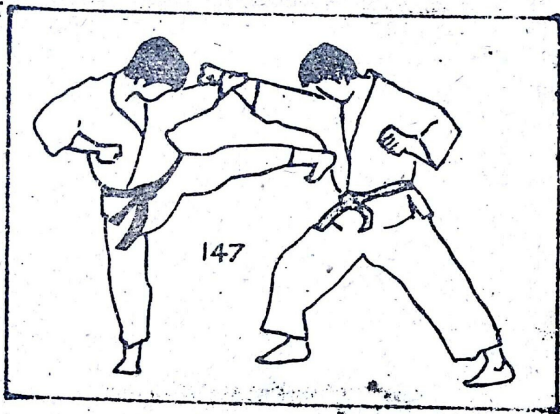
145



146

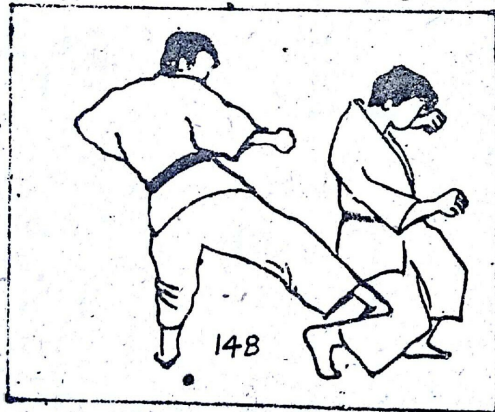
86

87



Đá bằng mắt cữ (kansetsu geri):

Ta sử dụng đòn đá mắt cữ để tấn công phía trước, phía sau và cạnh đầu gối đối thủ. Cũng như khi đá

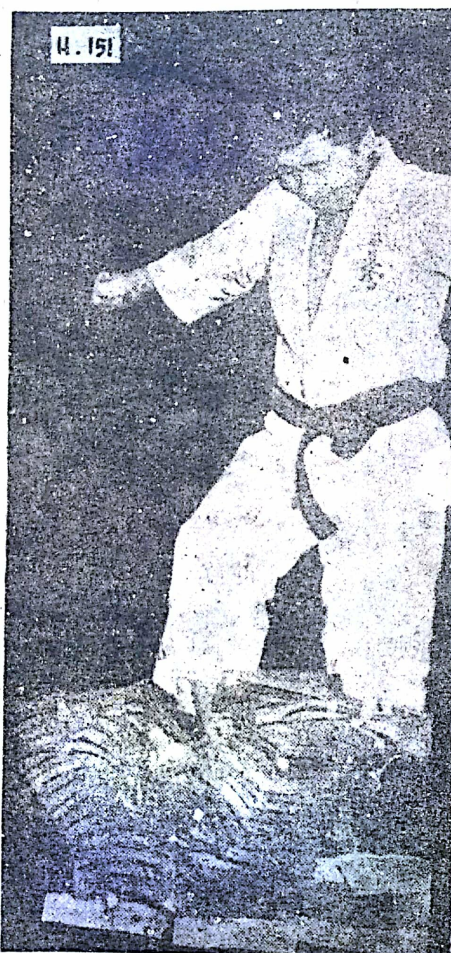


ngang, ta nhấc bàn chân lên cao ngang tầm đầu gối của chân đứng làm trụ, chân đá thọc mạnh một cái cùng lúc xoay chân làm trụ ra, đá thốc ra. Giữ ngón chân cái ở chân đá cong ra sau, gót nhỏ ra. (H.148 — 149—150—151)

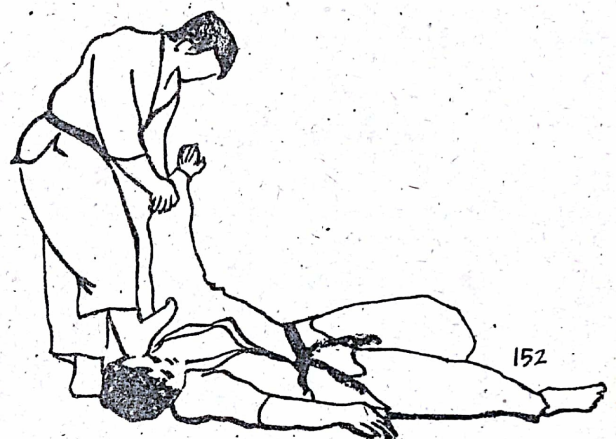


Hình 151

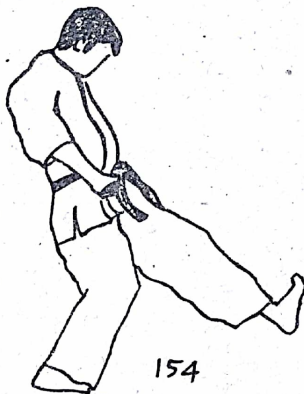
Công phá ngồi bằng đòn đá Kansetsu geri



Đá gót (Kakato geri):
Đòn đá này dùng gót chân nện xuống. Giống hệt như thế đá về phía trước, cong đầu gối chân đá, nhấc nó lên thật cao rồi xấn mạnh gót chân xuống. Khi đòn trúng



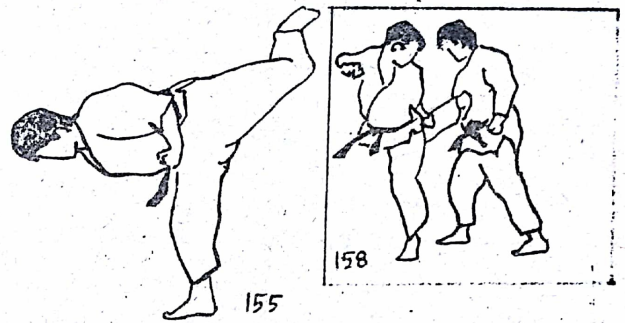
địch rồi, vịn người như trong thế đâm nắm tay trước để lẳng hiệu quả của cú đá đến mức tối đa. Thực hiện động tác nhấc đầu gối và xấn xuống nhanh như chỉ làm một động tác. Phải cẩn thận giữ cho thân trên thẳng bằng với chân làm trụ, vì động tác đá xấn xuống dễ làm thân bạn lão đảo (H 152-153-154)



154

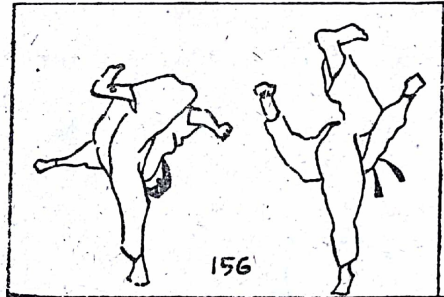
Đá hậu (ushiro geri) :

Thế đá hậu dùng tấn công vào bụng đối thủ khi lưng bạn xoay về phía y. Những nét chính yếu tương tự thế đá vòng cầu. Nhấc chân lên, xong thọc thẳng ra sau. Xoay gót vào trong khi đòn trúng đích. (H 155-156-157-158)



155

158



156



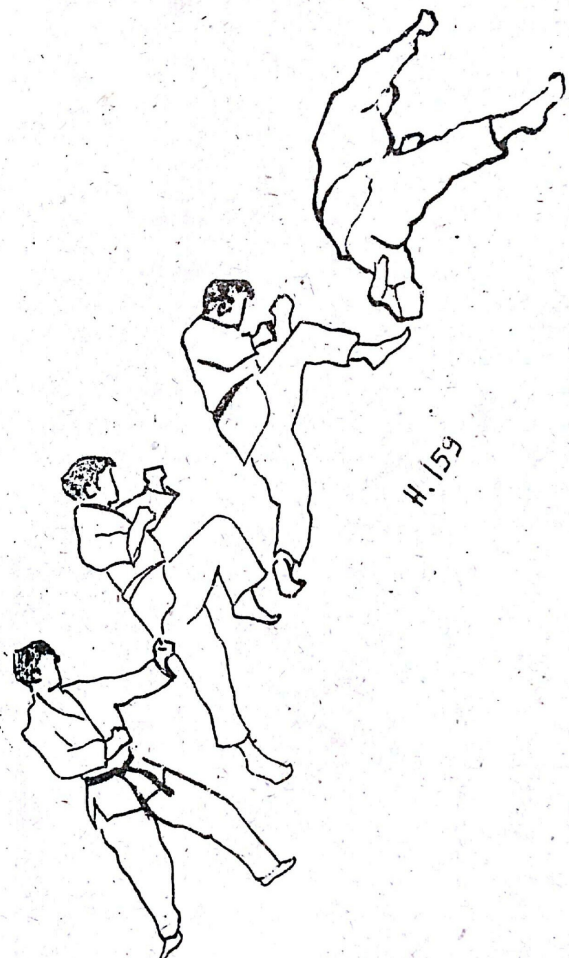
157

Đá bay về phía trước (tobi mae geri) :

Trong thế đá này, vị trí của ta như thế đá tới trước, nhưng nhảy lên thật cao và khi cao hết mức, tung cổ bàn chân đá vào mặt hay vào cổ địch thủ. Vì khi hồi bộ, bạn dễ bị mất thăng bằng, nên phải nhảy lên cho hết sức cao. Nhớ kỹ phải thu chân, đá về phía thân mình trước khi đáp xuống đất. Đáp xuống thật nhẹ nhàng trên các đầu ngón chân. Đứng ngay tại chỗ, nhảy lên, không được lấy đà. Đòn đá bay ngang cũng được thực hiện như vậy, khác một điểm là đá ngang mà thôi. (H. 159-160)



H. 160



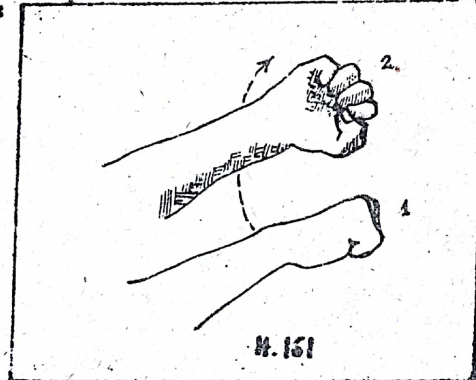
H. 159

VI CÁC THẾ ĐỖ

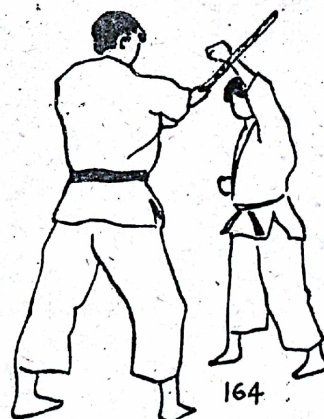
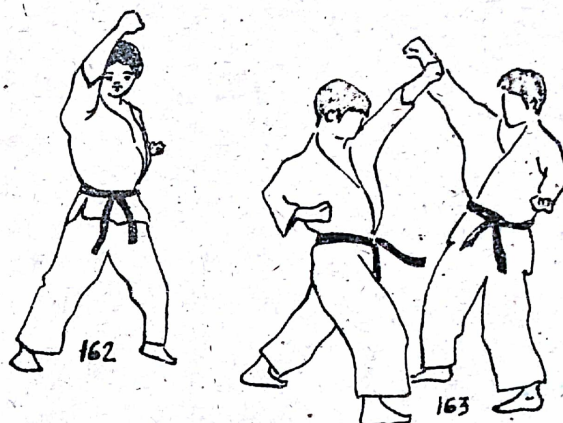
Cũng như trong các môn chiến đấu khác, đòn đỡ giữ một vai trò vô cùng thiết yếu trong môn võ Không Thủ Đạo. Đặc tính của các thế đỡ Không Thủ Đạo là chổ, nếu hạn thực hành đúng, chúng sẽ giúp cho người tự vệ có vị trí thuận lợi để chuyển «thủ» thành «công». Người ta thường nói «Cách phòng thủ tốt nhất là tấn công giỏi vậy». Trong môn Không Thủ Đạo, một thế thủ tốt cũng có thể là thế tấn công tuyệt diệu. Cả hai yếu tố đó như hai mặt của một đồng tiền. Một hảo thủ về đòn «đỡ» cũng là một hảo thủ về đòn «công».

Trên căn bản, các động tác đỡ phải là các động tác vòng. Những động tác thẳng hợp với đòn tấn công thành một góc vuông không nhất thiết là sai, nhưng các động tác vòng của tứ chi thường hiệu quả hơn.

Đỡ thượng đẳng bằng cổ tay ngoài (seiken Jodenu ke):



96



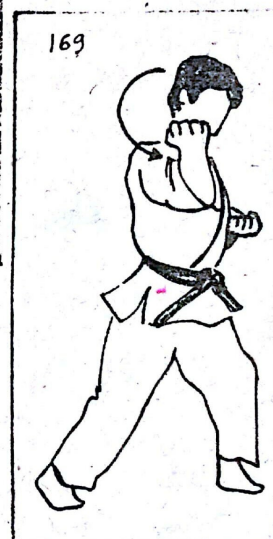
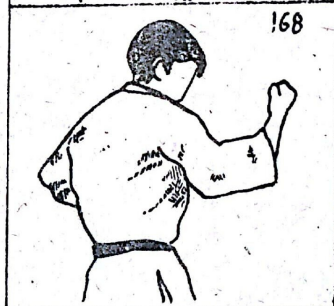
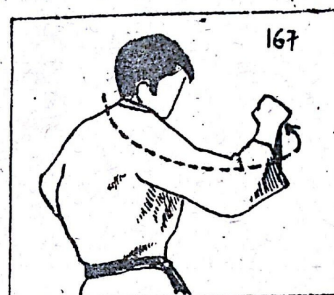
97

Ta dùng thế đỡ này đỡ những đòn tấn công vào mặt (H. 161—162—163). Ta có thể nắm tay hay xô tay đều được. Cả hai vị thế này đều giống nhau về những điểm chính yếu. Như khi đâm, khi đỡ, ta phải rút thật nhanh và thật mạnh bàn tay không đỡ về phía sụn để tạo một phản lực giúp tăng sức mạnh và hiệu quả cho tay đỡ. Xoay cánh tay đỡ là một điều hết sức quan trọng. Người tấn công nhằm đánh vào đầu người tự vệ, nhưng thế đỡ bằng cổ tay ngoài đã chặn đòn y lại (H. 164). Trong thế đỡ này, tay đỡ không thẳng góc với đòn tấn công. Nếu góc tạo bởi tay đỡ quá hẹp, địch thủ sẽ nắm trụ thế (H. 165).

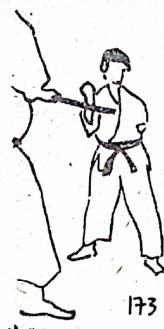
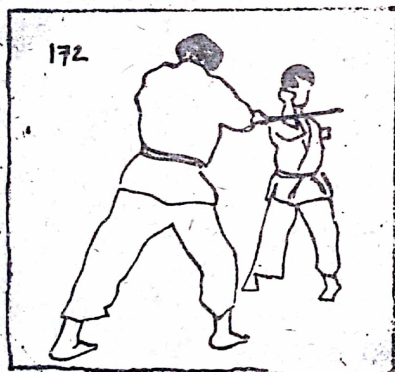
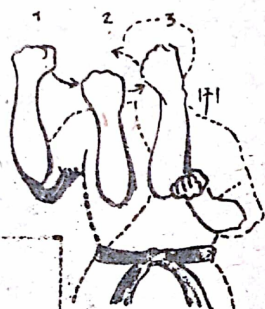
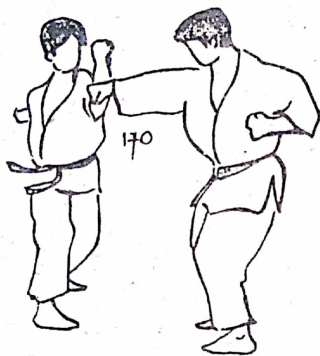
Đỡ trung đẳng từ ngoài vào bằng cổ tay trong (seiken chudan sotouke):



Ta dùng thế đỡ này để đỡ các đòn đánh vào thân người. Có thể nắm tay lại hay xô ra đỡ đều được. Dù tay mở hay nắm, bạn cũng để bàn tay đỡ trước trán, sử dụng đó như một vị trí kiểm soát, đỡ trước thân bạn bằng cách xoay cùi chỏ từ ngoài vào trong theo động tác nửa vòng tròn (H. 166—167—168—169—170—171).



98



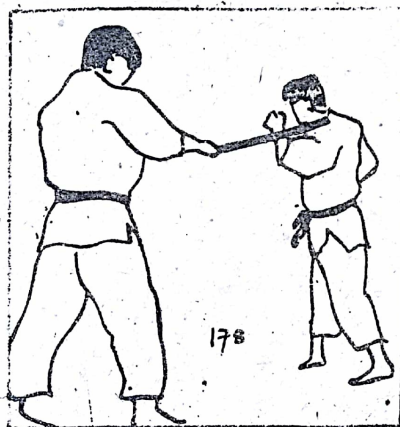
Đòn tấn công bị cản bằng thế đỡ cổ tay trong (H. 172). Nếu cánh tay không khoả vòng trước thân người, thế đỡ sẽ vô hiệu (H. 173).

Đỡ trung đẳng bằng cổ tay trong từ trong ra (seiken chudan uchi-uke):

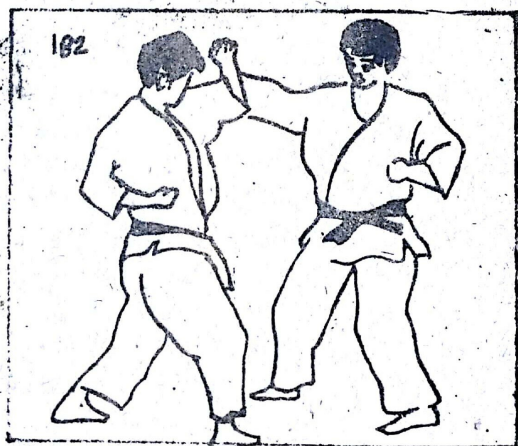
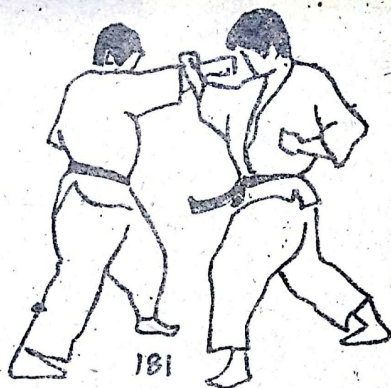
Thế đỡ này cũng giống như thế đỡ trước, tay có thế nắm hay xòe đều được. Tay nắm trong, hai tay chéo nhau trước mặt, khởi từ nách của cánh tay không đỡ vùng cánh tay đỡ ra ngoài làm thành một vòng lớn. Cúi chỗ thiết yếu được dùng như một điểm tựa để xoay tay. Khi đỡ đòn đối thủ, nên vận cánh tay để tăng thêm sức mạnh. Gồng chắc tay còn lại. (H. 174—175—176—177—181—182)

Địch thủ tấn công vào ngực, bị đỡ bằng một thế đỡ từ trong ra (H. 178). Nếu đỡ sai, cánh tay ở trong quá sẽ giúp địch thủ thắng lợi (H. 179)

101



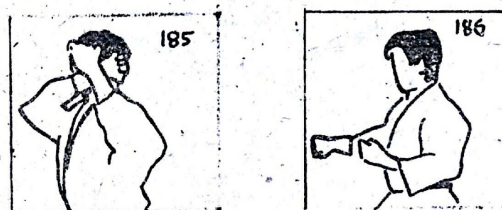
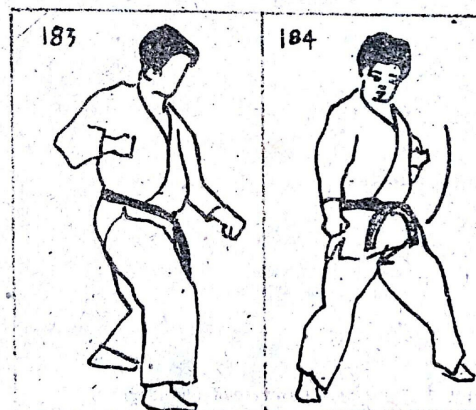
102



104

Đỡ hạ đẳng (seiken gedan barai):

Ta dùng thế đỡ này đỡ các đòn đánh vào bụng. Khởi đi từ vị trí gần mang tai, cánh tay đỡ vung thẳng xuống qua phía bên kia thân người. Cũng giống như các thế đỡ khác, nên vận cánh tay đỡ, và gồng chặt cánh tay còn lại (H. 183—184—185—186—187)



105

Người tấn công toàn dấn vào hoành cách mạc người tự vệ nhưng đã bị thế đỡ hạ đẳng gạt ra (H. 188). Cánh tay vung thành một vòng cung, bàn tay từ cạnh đầu bên phải giáng xuống (xem trong hình). Nếu cánh tay vào trong xa quá, tư thế sẽ nghiêng về phía đối thủ. (H. 189)



106

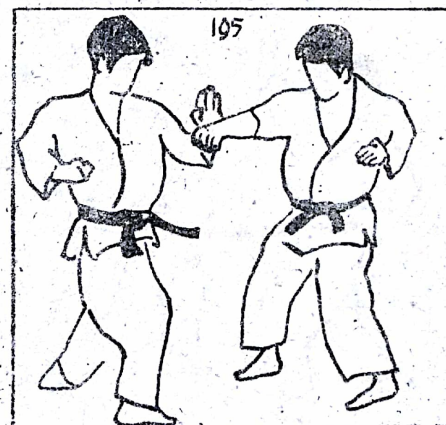
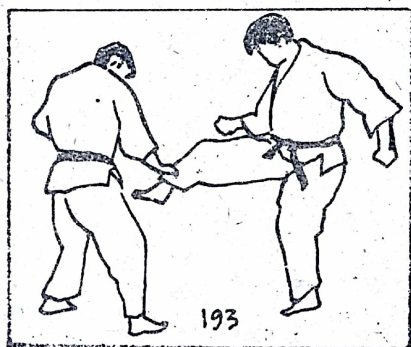
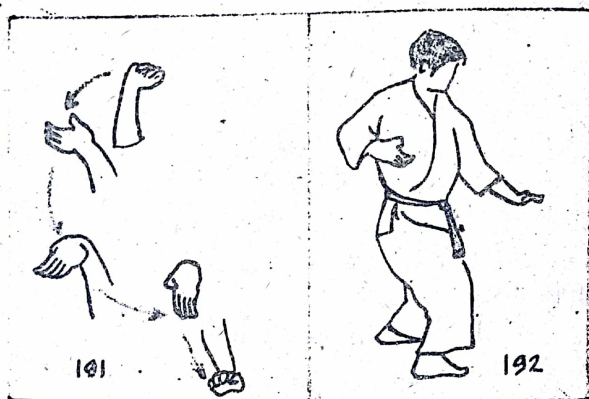


Đỡ hạ đẳng bằng ức bàn tay (chưởng) (shōkai gedan uke):



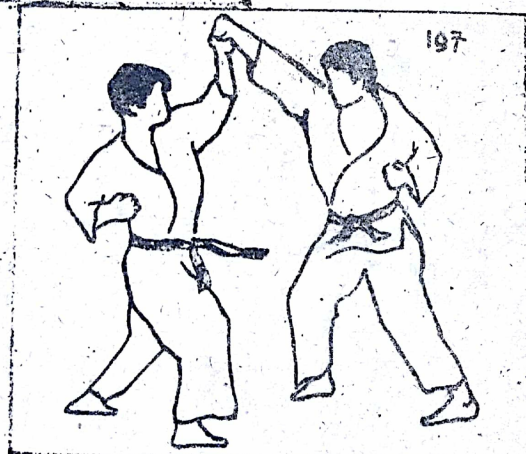
107

Khi địch thủ tấn công bạn bằng dao hay bằng vũ khí bén nhọn khác, lúc đỡ, bạn nên đứng thật xa hẳn. Đây là thế đỡ đặc dụng trong những trường hợp này. Thế đỡ này có hai biến thể: đỡ thượng đẳng và đỡ hạ đẳng. Đỡ hạ đẳng để đỡ các ngọn dĩa của địch thủ. (H. 190-191-192-193-194-195-196-197)



108

109



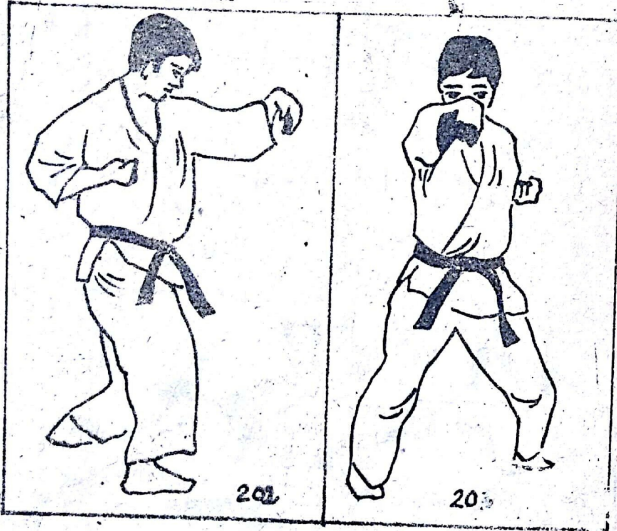
Đỡ trung đẳng bằng cổ tay trong (tức trong ra)



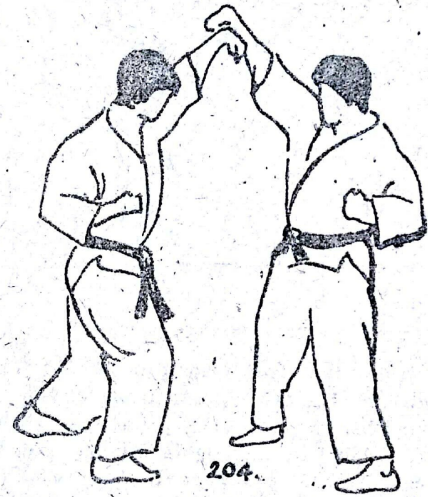
110

Tư thế đỡ sai nên tránh, điều chỉnh lại cho đúng như trong hình 200.

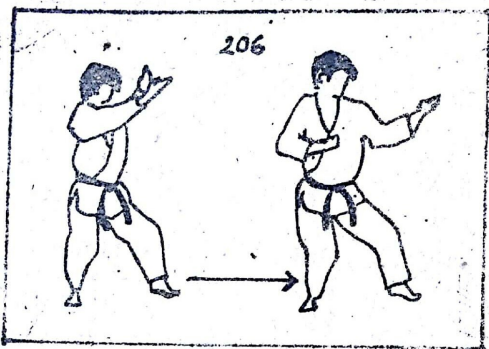
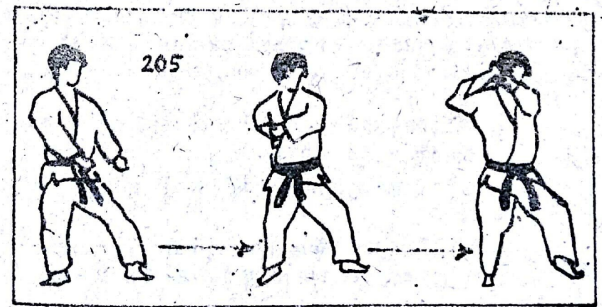
Đỡ trung đẳng bằng cườm tay (từ trong ra) (koken chudan uchi uke):



Đỡ với phần giữa cườm tay, đại để cũng giống như các trường hợp của thế đỡ ức bàn tay (chưởng), chỉ khác một điểm là cánh tay không đỡ nắm chặt lại. (H. 202—203—204)

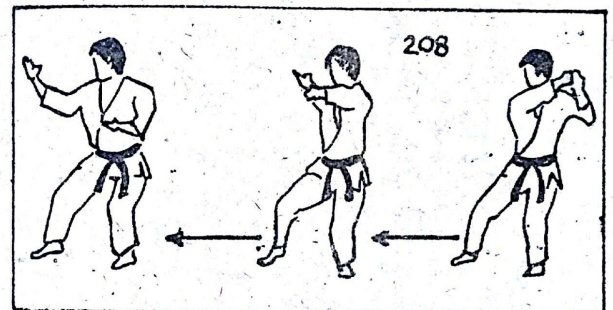
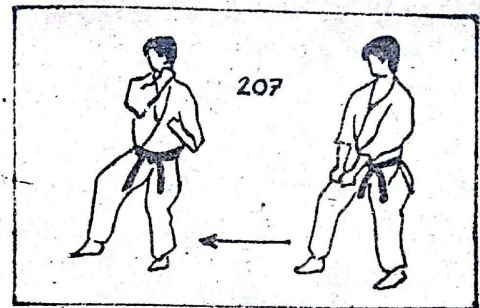


Đỡ vòng cầu:



Giống như thế đánh vòng cầu, thế đỡ vòng cầu bằng cạnh lưỡi bàn tay là một trong những thế đỡ quan trọng nhất và là một thế đỡ nền tảng trong các thế đỡ. Nếu chúng ta định nghĩa Không Thủ Đạo là một sự phát huy từ các điểm và vòng, và hiếm khi theo đường thẳng, thì thế đỡ vòng cầu và thế đỡ vòng cầu bằng lưỡi bàn tay là những biểu-trưng tuyệt diệu. Như đã đề cập ở trước, thế đỡ, tập trung vào một điểm và biểu dương thành một vòng cầu, là một trong những nét độc đáo hàng đầu của Không Thủ Đạo, và là nguồn lõi cuốn vô biên cho những kẻ ham thích môn võ này.

1. Bắt đầu bằng thế tấn nghiêng ra sau, phác một động tác vòng cầu từ vùng háng.
2. Hai tay sát nhau (như trong hình) vung hai tay sang cạnh phải.
3. Sau một động tác vòng cầu, cả hai tay nằm phía sau tai, từ vị trí này, bạn sẵn sàng đỡ các đòn tấn công của địch thủ.
4. Chuẩn bị thi triển một thế đỡ bằng lưỡi bàn tay.



1. Thế đỡ này cũng giống như thế đỡ bằng tay trái, chỉ khác một điều là lần này, tay phải ở trong và tay trái ở ngoài.
2. Cả hai thế đỡ bằng tay phải và tay trái đều bắt đầu từ trung khu thân thể, qua vùng háng, rồi đem hai tay ra sau.
3. Hai tay chụm lại như thể làm một động tác vòng tròn.

4-5. Mở các bàn tay phía sau tai, vùng mạnh một nửa vòng tròn, tung hai tay ra đằng trước.

6. Tay phải ở phía trước, tay trái phía sau. (H. 207 - 208)

7. Khi đỡ bằng tay trái, ta tung tay này lên ngang tầm mắt. Lưỡi bàn tay phải thủ ở dưới bụng, để ở phần thân dưới (vùng bụng). (H. 209)



Trong cả hai thế đỡ vòng cầu trái, phải bằng lưỡi bàn tay, khi chụm hai tay lại để tung động tác vòng cầu, bạn muốn đặt tay này lên tay kia hay chập lưng bàn tay lại với nhau đều đúng cả.

oOo

VII

ĐỐI LUYỆN

Lẽ sống của Không Thủ Đạo là Đối luyện (kumite), không có đối luyện thì Không Thủ Đạo chẳng hơn gì một môn giải trí.

Đối luyện cần yếu để dẫn đến sức mạnh và tuyệt kỹ.

Đối luyện là phép trao đổi các đòn thế. Cần phải tập Đối luyện nhiều để đào luyện và phát huy sức nhanh nhẹn của thị giác, của tứ chi. Sự luyện tập Đối luyện đặc dụng thực sự và tự nó đã chứng tỏ điều đó trong những lúc chiến đấu thực sự ngoài đời. Sao lãng việc Đối luyện là tỏ ra nghèo nàn kiến thức về tinh thần Không Thủ Đạo.

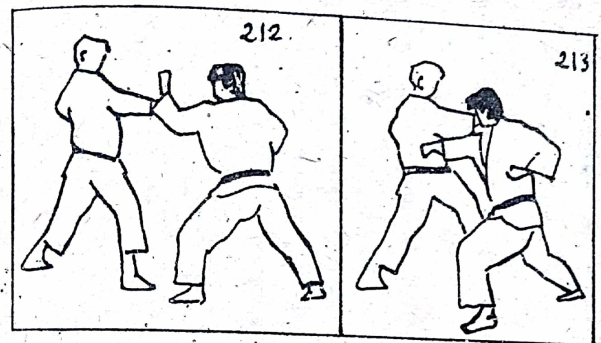
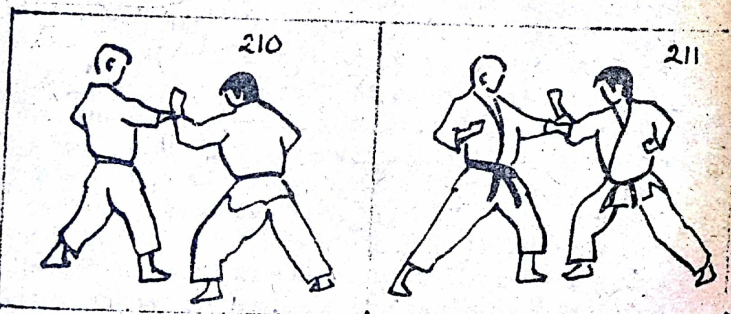
Muốn hoàn thiện về Đối luyện, cần phải có một nền tảng vững chắc là vốn liếng tập luyện phong phú về các thế căn bản như đòn đâm, đánh, đá và đỡ. Các thế căn bản đi thành chuỗi tạo thành các bài quyền Không Thủ Đạo, lần này, chúng còn là những viên đá nền móng kiến trúc nên nghệ thuật Đối luyện.

Các thế đối luyện có rất nhiều, nhưng đại cương có tất cả ba thể loại chính: tam thế đối luyện, nhất thế đối luyện và tự do đối luyện. Ngoài ra còn có nhiều phương pháp đối luyện khác, vài phương pháp có sử dụng côn, dây xích và lưỡi hái. Người nhập môn Không Thủ Đạo phải tập tam thế Đối luyện nhiều giờ, thế này gồm những thế căn bản được tái diễn ba lần. Khi đã lâu thông thế này rồi, người tập tiến sang tập các thế phức tạp hơn là nhất - thế đối luyện và tự do đối luyện

(hay tự do song đấu). Mặc dù bất cứ môn thể thao nào cũng đều có một quy luật tập luyện, nhưng môn Không Thủ Đạo chỉ đặc biệt đòi hỏi bạn tập luyện triền miên, liên tục để biết chắc rằng bạn đã thi triển được những đòn thế của nó đến mức tinh diệu nhất.

Tam thế đối luyện:

Trong tam thế đối luyện (sambon kumite), một người đóng vai kẻ tấn công, người kia tự vệ. Người tấn công dùng cùng một thế đòn tấn công ba lần, người tự vệ dùng cùng một thế đỡ, đỡ cả ba đòn tấn công. Khi đỡ xong lần thứ ba, người tự vệ tung thêm một đòn phản công. Những động tác của tam thế đối luyện gồm có những đòn công, đòn đỡ, phản đòn và thế tấn thích hợp..



1— Người tấn công đâm trung đẳng (chú ý: Bước thứ nhất tiến lên đâm tay phải, bước thứ hai đâm tay trái, bước thứ ba đâm tay phải hay ngược hẳn lại. Điều này áp dụng cho cả hai thế công và thế thủ).

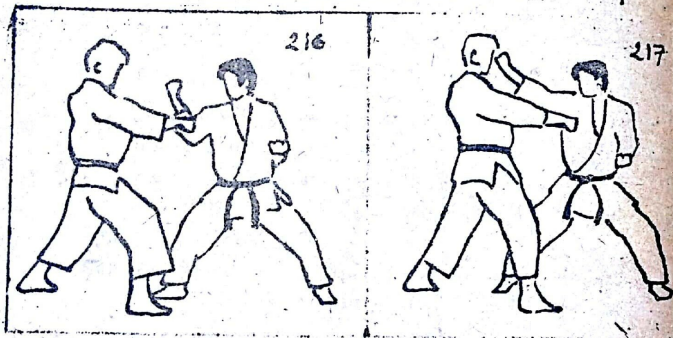
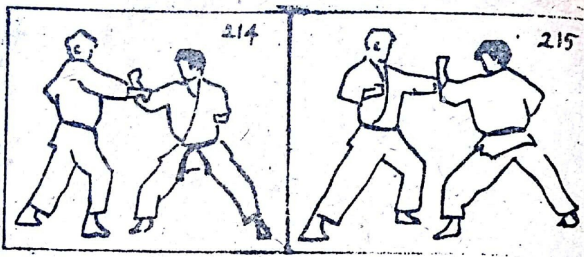
Người tự vệ đỡ trung đẳng từ ngoài vào bằng tay trái và phản đòn bằng một cú đâm trung đẳng tay phải vào sườn kẻ tấn công (H. 210—211—212—213).

Trước khi đối luyện, cả hai đối thủ cúi mình chào nhau, khi phản đòn, người tự vệ hét lên. Điều này áp dụng cho mọi thế đối luyện.

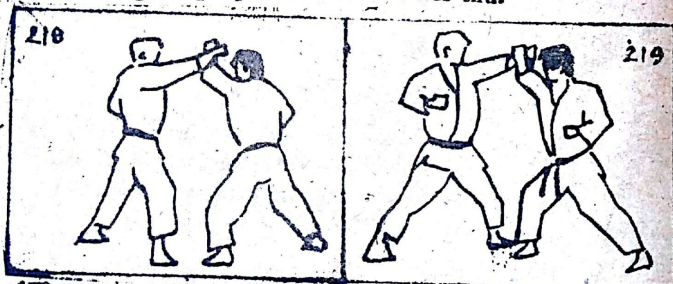
Một thế đỡ biến thể: tấn công như trên (1) nhưng đỡ từ trong ra và phản đòn bằng một cú đâm trung đẳng tay trái vào rốn đối thủ.

2. Tấn công như trong thế một (1):

— Người tự vệ dùng tay phải đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong và phản đòn bằng cách đâm lưng bàn tay phải vào mặt địch thủ. Trong trường hợp này, dùng tay đỡ phản đòn luôn (H. 214—215—216—217).



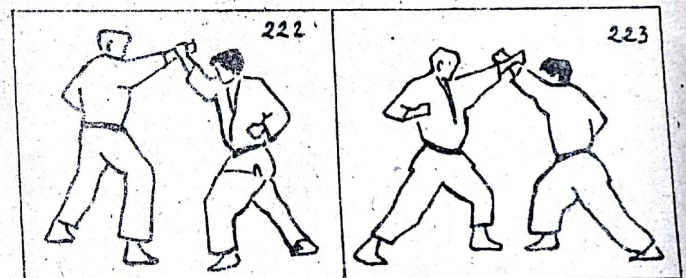
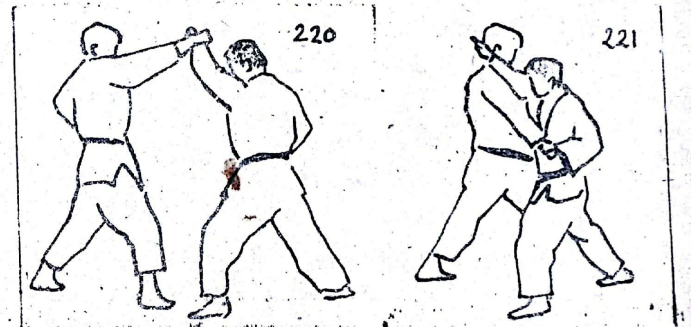
Một thể đỡ biến thể khác, cũng tấn công như vậy, nhưng đỡ từ trong ra ngoài và phản đòn bằng cách đâm trung đẳng tay trái vào sườn đối thủ.



3. Người tấn công đâm thượng đẳng tay phải.

Người tự vệ đỡ thượng đẳng tay trái từ trong ra ngoài và phản đòn bằng cách đâm tay phải vào mặt đối thủ (H. 218—219—220—221).

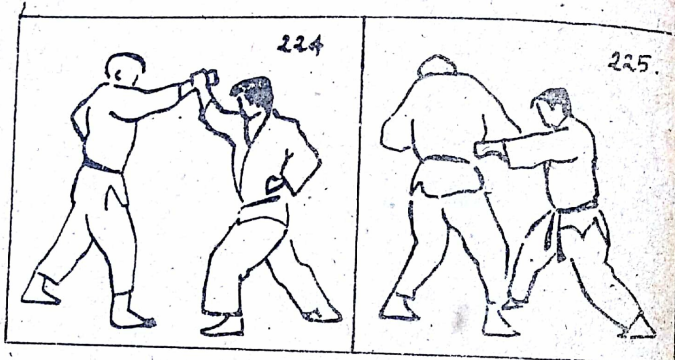
Một thể đỡ biến thể khác, cũng tấn công như vậy, nhưng đỡ thượng đẳng bằng tay phải từ trong ra ngoài, và phản đòn bằng cách nắm tay phải búa vào sườn đối thủ.



121

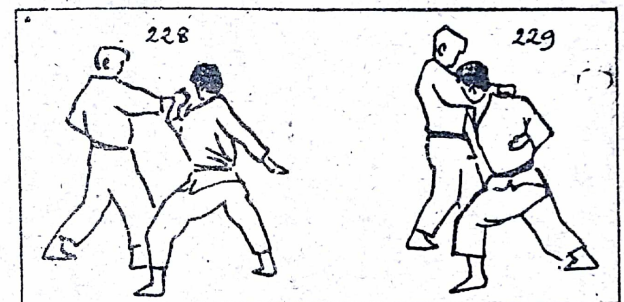
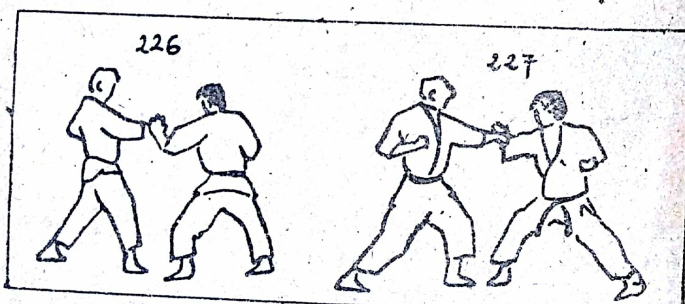
4. Người tấn công đâm thượng đẳng tay trái.

Người tự vệ đỡ thượng đẳng tay trái từ trong ra ngoài và phản đòn bằng cú đâm trung đẳng tay trái vào sườn địch thủ (H. 222—223—224—225).

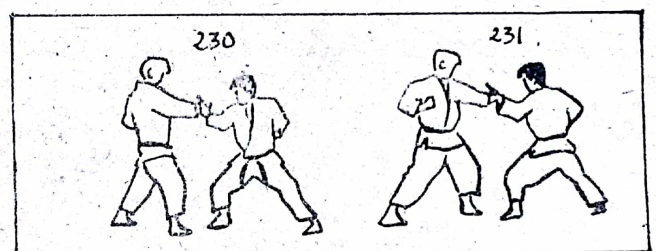


5. Người tấn công đâm trung đẳng tay phải.

Người tự vệ đỡ trung đẳng bằng ức bàn tay trái từ trong ra, phản đòn bằng cạnh sống bàn tay phải chém vào bụng đối thủ (H. 226—227—228—229).



Một thể đỡ biến thể khác nữa, cũng tấn công như vậy nhưng đỡ trung đẳng bằng đáy lưỡi bàn tay trái từ trong ra, và phản đòn bằng lưỡi bàn tay phải chém vào tung thái dương địch thủ.

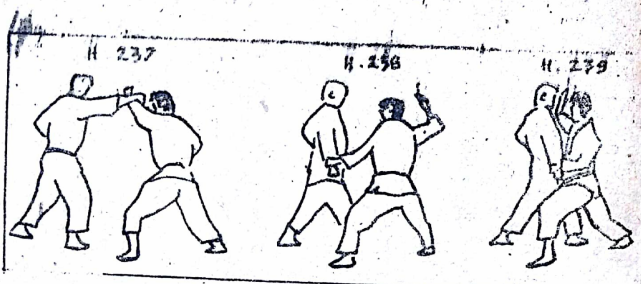
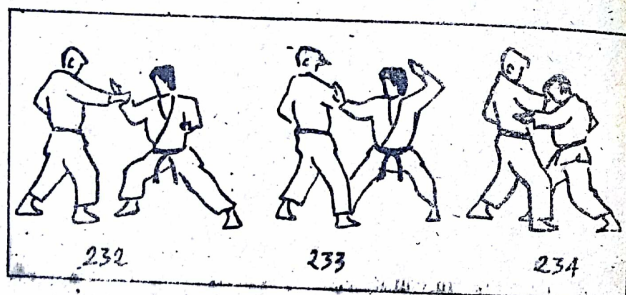


6. Tấn công cũng như trong thể 5.

Đỡ bằng đáy lưỡi bàn tay phải từ trong ra và phản đòn bằng cạnh lưỡi bàn tay trái chặt vào sườn đối thủ (H. 230—231—232—233—234).

122

123



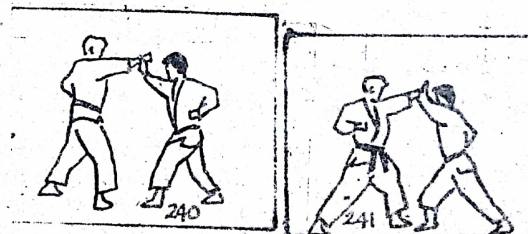
124

7. Người tấn công đâm thương bằng tay phải :
Người tự vệ đỡ thương bằng lưỡi bàn tay trái từ trong ra, và phản đòn bằng lưỡi bàn tay phải chặt vào mặt địch thủ (H. 235—236—237—238—239)

Một thể đỡ biến thể khác, cũng tấn công như vậy, đỡ thương bằng lưỡi bàn tay phải từ trong ra, phản đòn bằng lưỡi bàn tay trái chặt vào sườn địch thủ.

8. Tấn công như thể 7.

Đỡ thương bằng lưỡi bàn tay phải từ trong ra và phản đòn bằng lưỡi bàn tay phải chặt vào sườn địch thủ (H. 240—241—242—243—244).



125

Nhất thể đối luyện :

Xét trên nền tảng, nhất thể đối luyện và tam thể đối luyện không khác nhau mấy. Tam thể đối luyện là thể đối luyện gồm ba động tác tấn công và ba động tác đỡ công với một phản đòn. Còn nhất thể đối luyện gồm một đòn công, một đòn đỡ và một phản đòn. Đại thể, các động tác trong tam thể đối luyện có phần giản dị và căn bản hơn. Một người mới nhập môn trước hết phải làm thông tam thể đối luyện rồi mới tập đến nhất thể đối luyện là thể tinh vi hơn.

Một điểm khác biệt giữa hai thể này, ấy là trong tam thể đối luyện, bàn tay thường nắm chặt lại, còn nhất thể đối luyện thì bàn tay luôn luôn mở. Tuy vậy, thực ra nhất thể đối luyện cũng chỉ là một hình thức cao đẳng hơn vậy thôi.

Thể tấn chuẩn bị thích hợp cho nhất thể đối luyện là tấn bán kỵ mã (tấn kỵ mã thu hẹp một nửa), hai chân tạo thành góc 45°. Tùy theo tầm vóc và chiều cao của người tập, có thể chọn những thể tấn có lợi hơn : tấn về trước, tấn ra sau và tấn kỵ mã.

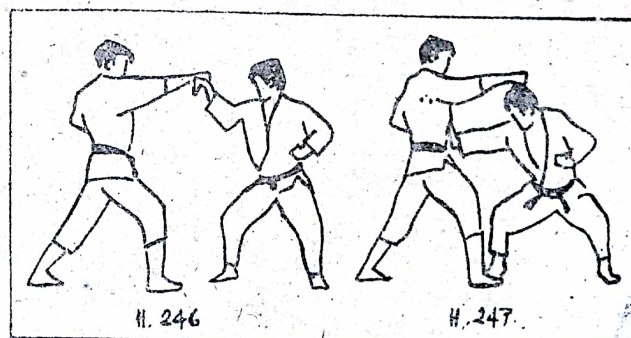
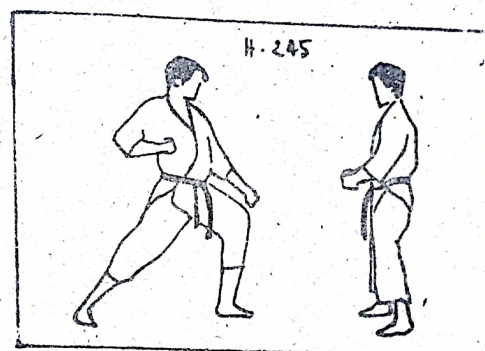
Nhưng xét toàn bộ thì tấn bán kỵ mã là chắc chắn nhất.

1. a. Người tấn công (trái) xuống thế tấn tới trước, người tự vệ tấn bán kỵ mã.

b. Người tấn công tiến đâm trung đẳng tay phải, người tự vệ đỡ trung đẳng bằng cườm tay phải.

c. Người tự vệ tung chưởng (ức bàn tay) vào tung thái dương đối phương (H. 245—246—247)

2. a. Thể tấn chuẩn bị như trên. Người tấn công đâm trung đẳng tay phải, người tự vệ đỡ bằng lưỡi bàn tay trái.

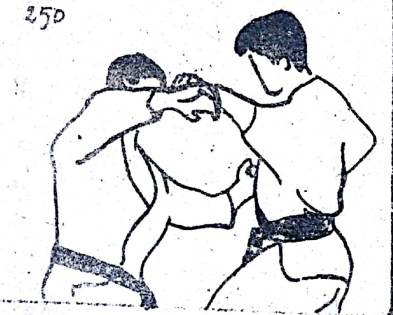
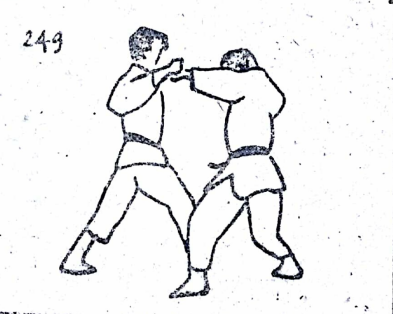
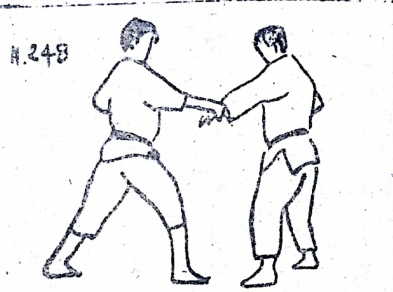


b. Người tự vệ gạt mạnh tay phải đối phương ra ngoài.

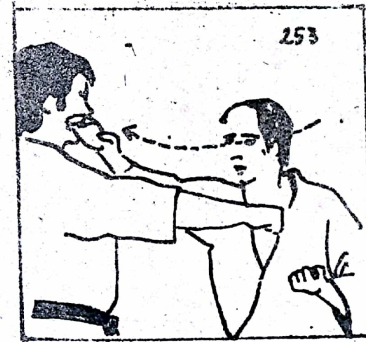
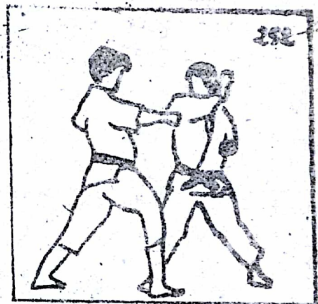
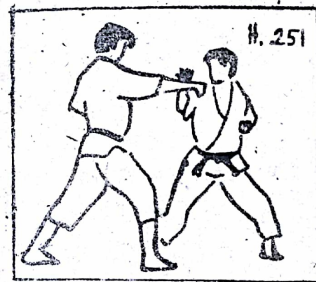
c. Người tự vệ chặt lưỡi bàn tay phải vào tung thái dương đối phương (H. 248—249—250)

126

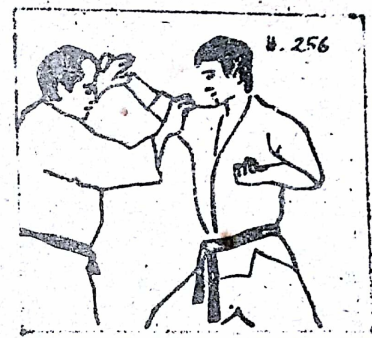
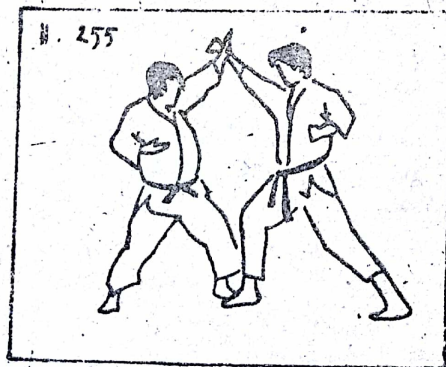
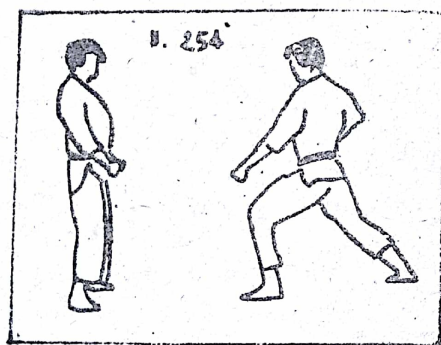
127



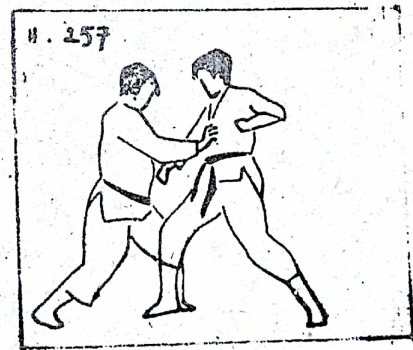
3. a. Tấn chuẩn bị như trên.
 Người tấn công tiến dậm trung đẳng, người tự vệ đỡ bằng ức bàn tay (chưởng) phải.
 b. Người tự vệ đỡ gạt tay phải đối phương sang bên.
 c. Liên theo đó, người tự vệ chêm lưỡi bàn tay phải vào quai hàm phải của đối phương (H. 251—252—253)



4. a. Tấn chuẩn bị như hình 1.
 b. Người tấn công dậm thượng đẳng tay phải, người tự vệ đỡ bằng lưỡi bàn tay trái. Người tự vệ phải giữ hai tay mình cách nhau và đưa chân trái lên thật sát chân phải đối phương. (H. 254 — 255)



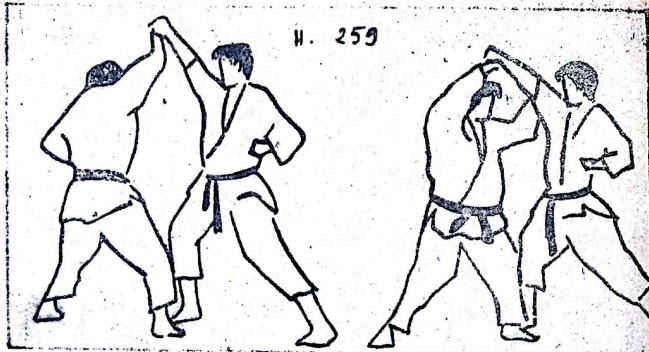
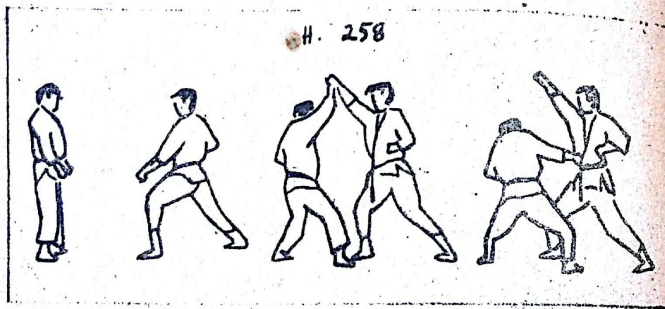
c. Người tự vệ xia mũi bàn tay phải vào mặt đối phương. (H. 256)
 5.a.b. như trên.
 c. Người tự vệ đánh ức bàn tay (chưởng) vào tòng thái dương đối phương. (H. 257)



6. a. Tấn chuẩn bị như trước.

b. Người tấn công đâm thương, dang tay phải, người tự vệ đỡ bằng lưỡi bàn tay phải.

c. Người tự vệ chém lưỡi bàn tay phải vào sườn đối phương. Khi tung đòn, người tự vệ đưa bàn chân phải lên trước giữa hai chân đối phương. (H. 258)

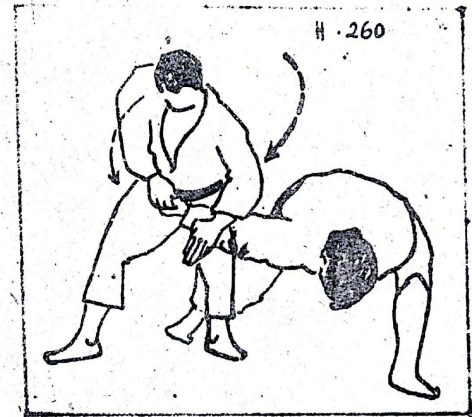


132

7. a. Người tấn công đâm thương, dang tay phải, người tự vệ đỡ bằng lưỡi bàn tay phải.

b. Với tay đỡ này, người tự vệ chụp lên cườm tay đối phương và đem tay trái mình kê sau cùi chỏ đối phương. Đồng thời người tự vệ bước lên sao cho bàn chân trái sát cạnh trong của bàn chân phải đối phương. (H. 259)

c. Khi người tự vệ đã lòn chân vào trong chân đối phương, tay phải kéo cườm tay đối phương lên rồi tay trái chấn xuống cùi chỏ đối phương. Thế này đánh gãy tay địch thủ rất dễ. (H. 260)



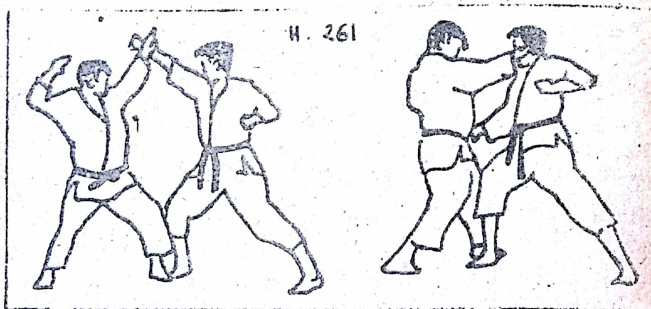
8. a. Tấn chuẩn bị như trước.

Người tấn công đâm thương, dang tay phải, người tự vệ đỡ thương, dang lưỡi bàn tay trái từ trong ra.

b. Người tự vệ dùng bàn tay đỡ chụp cườm tay

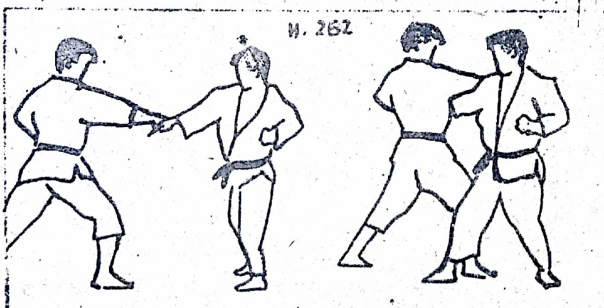
133

đối phương đẩy ra ngoài, đồng thời lưỡi bàn tay phải chặt mạnh vào thái dương đối phương. (H. 261)



9. a. Người tấn công đâm trung, dang tay phải, người tự vệ đỡ ngược ra ngoài bằng lưỡi bàn tay phải.

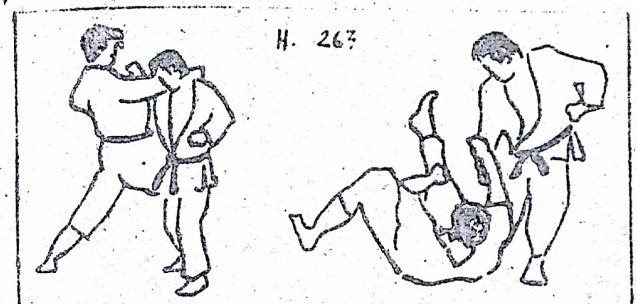
b. Người tự vệ bước nhanh quanh đối thủ, kê chân phải sau chân phải (đang tiến tới trước) của đối



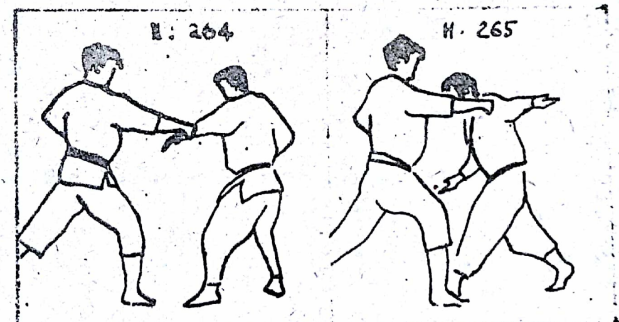
134

thủ. Đồng thời, sau đòn đỡ, từ dưới lòn tay phải quấn lấy tay đối thủ.

c. d. Người tự vệ lòn chân phải từ phía sau khoèo chân đối thủ, đồng thời tay phải đẩy mạnh đối thủ cho hắn ngã xuống. (H. 262 - 263)



10. a. Người tấn công đâm trung, dang tay phải, người tự vệ đỡ trung, dang bằng cạnh lưỡi bàn tay trái từ trên xuống.

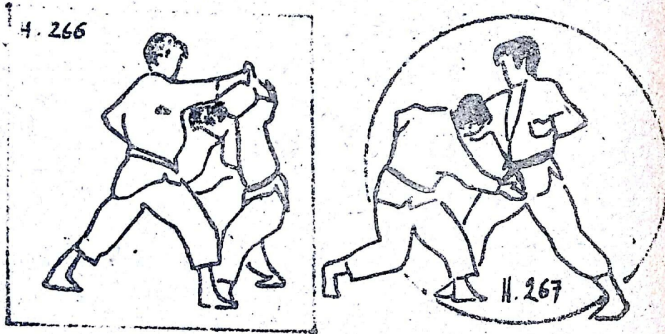


135

b. Đang khi đỡ, người tự vệ tràn mình tới thật nhanh dùng tay phải nắm chặt lấy bộ phận sinh dục của đối thủ.

c. Tay đỡ của người tự vệ vung một vòng ép tay phải đối phương dạt ra một bên. Đồng thời, người tự vệ kéo chỗ chàng hăng của đối phương ra trước. (H. 264-265-266)

d. Động tác này nhìn từ phía ngược chiều (phía bên kia) (H. 267)

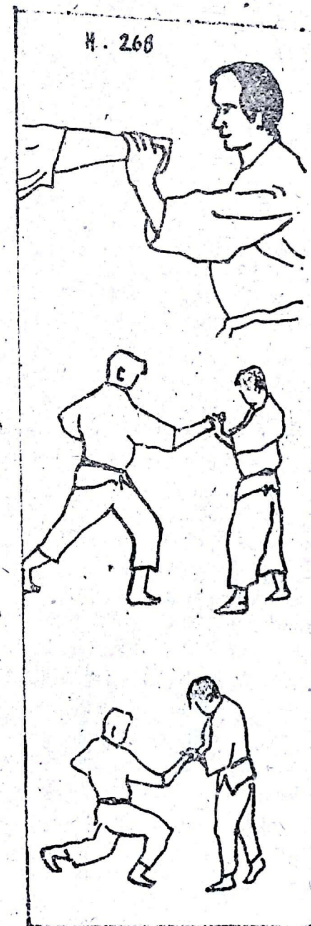


11.a. Khi người tấn công định đâm trung đẳng tay phải, người tự vệ dùng hai tay bắt ngay lấy cườm tay đối phương.

b. Người tự vệ vắn ngược cườm tay đối phương từ dưới lên trên.

c. Người tự vệ dùng hai tay vừa đẩy tới vừa bẻ tay địch thủ xuống khiến hắn phải quỵ đầu gối xuống. (H. 268)

136



137

VIII CÁC THỂ TỰ VỆ

Như tôi đã nói nhiều lần, trong cuộc sống hàng ngày, phong thái tinh thần của môn đồ Không Thủ Đạo là một yếu tố quan trọng nhất. Không Thủ Đạo luôn luôn tránh xa các cuộc xung đột đến mức tối đa. Đây là một trong những giới răn hàng đầu của môn Không Thủ Đạo. Sự tập luyện Không Thủ Đạo hàng ngày nhằm giúp ta tránh được những cuộc ẩu đả có tính cách cá nhân.

Tuy nhiên, xã hội chúng ta sống mỗi ngày một trở nên phiền toái, nhiều nhurong, bất cứ lúc nào và ở đâu chúng ta cũng nghe nói đến bao nhiêu chuyện hung ác, bạo hành và đời sống luân-lý, đạo đức của xã hội luôn luôn có những kẻ xúc phạm, làm thương luân bại lý. Đụng đầu với những kẻ toan làm những chuyện gian ác, chúng ta làm sao có thể bỏ qua được? Vì cứu cánh ấy, chúng ta cần phải biết cách tự vệ, vì phong thái tinh thần của kẻ biết cách tự vệ và kẻ không biết thật khác xa nhau biết mấy! Một người biết cách giữ mình luôn luôn có phong thái bình thần, tự nhiên phản ánh trong cách thể sống của họ hàng ngày. Mặc dù không bao giờ họ tạo cơ hội cho địch thủ tấn công họ, và họ chẳng bao giờ họ tạo cơ hội cho địch thủ tấn công họ, và họ cũng chẳng thích chạm mặt với hiểm nguy làm gì trừ khi chẳng dưng dưng, nhưng chắc họ vẫn ít khi gặp rắc rối hơn những kẻ không biết giữ mình.

Vốn quan niệm rằng các thể tự vệ là những yếu tố nòng cốt trong ngành võ thuật, nên tôi rất sẵn lòng

rằng chúng ta cần phải nắm vững những thể đó. Nếu địch thủ tấn công bạn và bạn thấy lâm nguy, bạn hãy tận dụng các đòn thế đã trui luyện nơi phòng tập với trọn niềm tin tưởng son sắt. Trong phút nguy khốn, hãy bình-tĩnh, vì bình-tĩnh là thể tự vệ quan trọng bậc nhất. Trong tình cảnh đó, địch thủ của bạn lại hay mất tự chủ. Bạn chỉ cần quan sát hành động và cách di chuyển của hắn là sẽ tìm ra được chỗ yếu của hắn ngay. Vì lý do đó, việc tập luyện hàng ngày nhằm mục đích áp dụng các đòn thế một cách chính xác, mau lẹ và bình thần.

Dù các thể tự vệ trình bày trong chương này là những thể căn bản, dễ tập, nhưng chúng hiệu quả vô cùng. Phạm vi quyền sách không cho phép chúng tôi trình bày nhiều thể khác như ý muốn. Nhưng các bạn vẫn phải biết chắc là mình đã nắm vững và sử dụng thành thạo được các thể tự vệ này.

Một chống hai :

Nếu nhiều địch thủ cùng nắm tay bạn thì bạn phải làm sao để thoát thân ? Nếu các địch thủ không võ trang, bạn tránh thoát được cả bốn tên rất dễ dàng. Nếu 5 người hay cả một bọn đông đảo tấn công bạn, cách thoát hiểm lúc đó có hơi khác.

Chúng tôi xin trình bày những thế Không Thủ Đạo cần bản dùng chống hai địch thủ một lúc :

1. Một tên địch đứng phía sau nắm hai cánh tay trên của bạn, còn tên kia nắm cổ áo bạn định đánh. (H. 269).



2. Giật mạnh cái chỏ lên tưng thái dương tên sau lưng khi bản mất thăng bằng rồi che cằm bạn để tránh cú đâm của tên địch phía trước. (H. 270)

3. Chân phải tiến lên trước một bước, chân trái quay một góc 180° về trái. Phần thân trên giữ nguyên vị trí, tung đòn vào tưng thái dương tên địch phía trước (H. 271).

4. Kế tiếp, chân trái đá thốc vào háng tên địch sau lưng. (H. 272)

H. 272



5. Tiếp theo, nên cúi chỏ phải vào cằm bản bản sẽ ngã. (H. 273).



H. 273

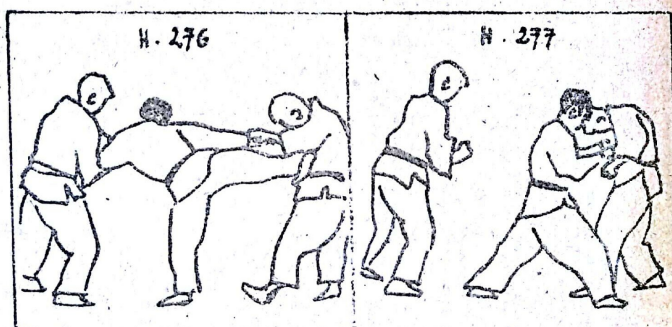
1. Hai địch thủ nắm lấy cườm tay phải và cườm tay trái bạn.

2. Tru tròn chân trái, vặn người, chân phải đá vòng cầu vào nách trái tên đứng bên trái. Trong lúc này, không nên gồng cứng tay bị nắm.



H. 274

H. 275

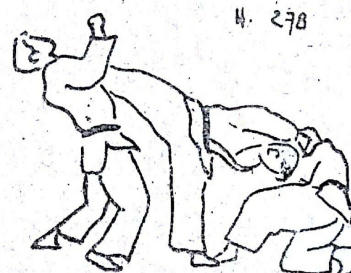


H. 276

H. 277

3. Chân phải vừa đá tên địch bên trái xong, thu liền về sau và tung ngay một ngọn đá ngang thật chính xác vào tưng thái dương tên địch bên phải.

4. Liền sau khi hạ thấp chân trái xuống, bạn tung ngay đầu gối vào tưng thái dương của tên địch bên phải (H. 274-275-276-277)

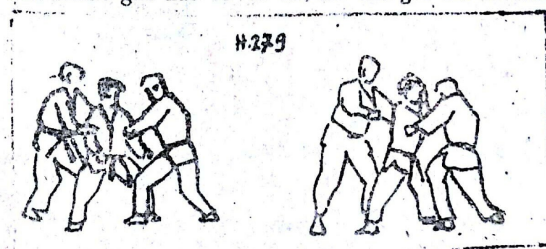


H. 278

5. Chạy phải đá ngang thượng đẳng thật nhanh vào cổ hay cằm của tên địch bên trái (H. 278)

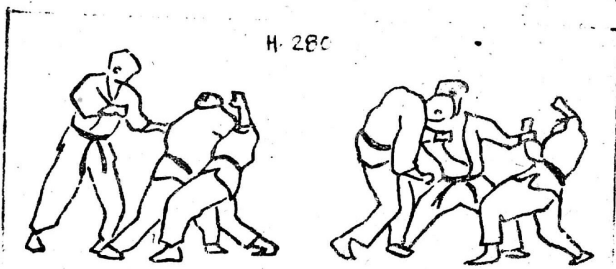
oOo

1. Hai địch thủ nắm phía trước và phía sau bạn. Tên trước ghi hai ve cổ áo, tên sau giữ hai cùi chỏ.



H. 279

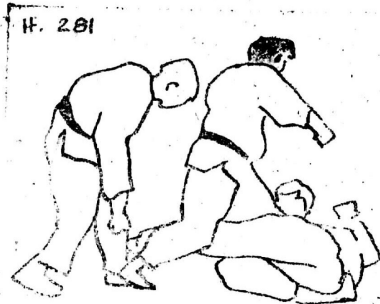
2. Vung hai tay lên thoát tay tên địch sau lưng. Nện hai cùi chỏ xuống thật sấm sét, đánh như trời giáng vào hai khuỷu tay tên địch phía trước (H. 279)



3. Khi tên địch phía trước mất thăng bằng, lên gối phải vào cằm hắn.

4. Ngay khi tên địch trước ngã ngửa, lên gối phải vào tung thái dương tên địch phía sau (H. 280)

5. Khi tên địch phía sau ngã sấp, bạn rút người ra (H. 281)



oOo

NỮ GIỚI TỰ VỆ

Trong cơn nguy kịch, một phụ nữ biết chút ít về tự vệ dễ thoát hiểm hơn một người không biết gì hay chỉ biết «tẩu vi thượng sách» nhiều, vì chạy trốn thường lại sa vào tay kẻ thù hơn cả.

Một người đàn ông tấn công phụ nữ chắc chắn là phải mạnh hơn nạn nhân của hắn rồi, nhưng nếu các phụ nữ bình tĩnh áp dụng các nguyên tắc về «điểm» và «vòng» như chúng tôi đã giải thích trong các chương trước, thì họ luôn luôn có thể thoát hiểm được. Khi tập các thế tự vệ này, trước tiên các bạn nên nghiên cứu và tập luyện tất cả các động tác toàn thân cùng các động tác chân với nhau thông thả, sau đó cố gắng tập làm nhanh hơn.

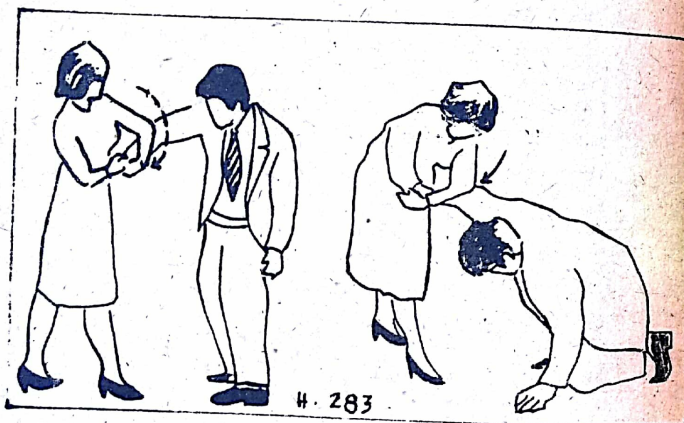
1. Địch thủ từ sau lưng nắm một tay bạn (ở đây là tay phải). Tuyệt nhiên không được cố bước về trước vì trong những trường hợp như thế này, tay kẻ nắm sẽ mạnh hơn trong những chuyển động tới trước hay ra sau. (H. 282)



2. Ép cánh tay thật chặt và sát vào người, chân phải làm trụ, bạn xoay một vòng 180° theo chiều kim đồng hồ, gồng cứng ngón tay áp út và ngón tay út tay phải, quay nó xuống nắm lấy lưng bàn tay địch thủ. Đồng thời, vòng tay bàn trái nắm lấy lưng bàn tay địch thủ giữ nó đứng yên bất động.

3. Ấn cùi chỏ trái xuống bàn tay địch thủ đã bị bạn giữ chặt, rồi từ dưới bẻ quặt lên phải biết chắc là địch thủ không gỡ tay ra được. (H. 283)

4. Bây giờ bạn đã nắm tréo được cánh tay địch thủ nếu hắn nghiêng tới trước, đá ngay vào mặt hắn. (H. 284)



H. 283

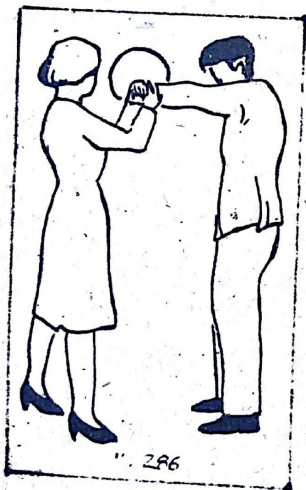
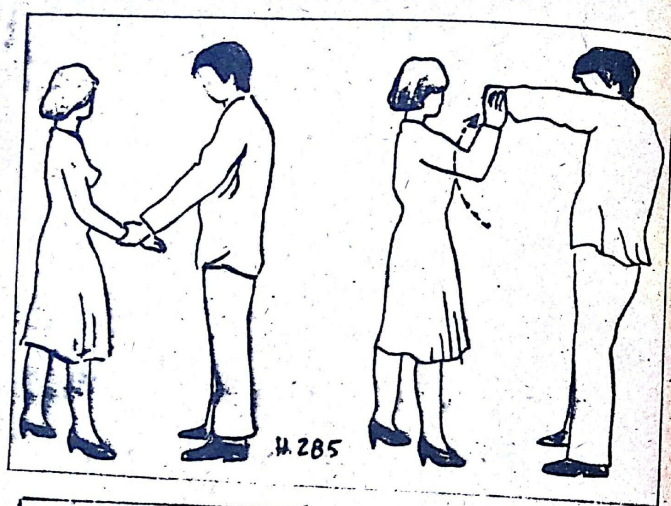


H. 284

oOo

1. Kẻ tấn công nắm một tay bạn (ở đây là tay phải). Phải bình tĩnh, gồng cứng bụng dưới và giữ thân mình thật thăng bằng.

2. Dơ cao tay bị nắm lên, vung một vòng tròn từ ngoài vào bên trong (ngược chiều kim đồng hồ), ngón cái và ngón giữa bạn nắm lấy cùi chỏ tay địch thủ.



148

3. Đem tay không bị nắm vòng qua cầm chặt lấy cườm tay địch thủ.

4. Vận tréo tay hẳn vào trong thật mạnh và ấn cong nó xuống. (H.285-286-287-288)



oOo

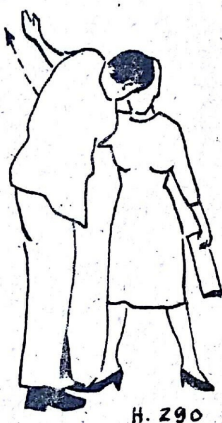
1. Tay trái kẻ tấn công chup lấy bàn tay phải của cô gái.

2. Thình lình mở tay bị nắm ra, gồng cứng các ngón tay đó và đâm mạnh lên ngay vào nách trái địch thủ. Chân phải cô gái bước lên một bước, quay nửa thân người về bên trái.

3. Siết tay phải vào trong tay trái địch thủ, giữ bàn tay ra sau, hai tay vận tréo khớp xương vai trái của địch thủ.

149

4. Gồng cứng tay phải đang giữ khớp vai trái của địch thủ rồi kéo nó xuống qua phía trái. Đồng thời, lên gối trái vào mặt hắn. Nhớ đừng buông cái xách tay của bạn. (H.289-290-291-292)



150

oOo

1. Kẻ tấn công sắp dùng dao đâm bạn. Trong tình thế này, dùng xách tay che vùng ngực hay vùng hạ bộ của bạn.



2. Khi hắn đâm tới, bạn xoay nửa vòng qua phải và lấy xách tay đỡ dao. Bạn phải cầm xách tay bằng tay phải.

3. Tiếp theo, tay trái bạn nắm lấy cườm tay phải địch thủ dơ nó lên. Động tác này phải làm thật nhanh.

4. Đem chân phải đặt trước chân phải địch thủ, đồng thời buông xách tay ra và xoắn tay bạn thật nhanh dưới nách địch thủ, bẻ cong cùi chỏ hẳn ra sau. Khi tay phải nắm chặt và xoắn lấy cùi chỏ địch, tay trái bạn ép mạnh nó xuống. (H.293-294-295-296)

151



H. 295



H. 296

1. Địch thủ ở phía sau nắm lấy cườm tay phải cô gái.

2. Tru người trên chân phải, bạn xoay nửa vòng qua trái và đá hết sức mạnh vào cạnh ngoài của chân phải địch thủ.



H. 297

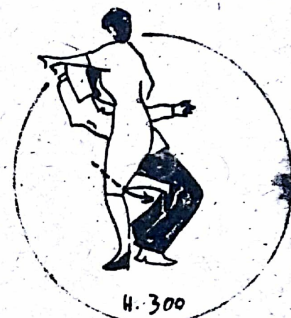


H. 298

Đồng thời nâng tay trái đang bị nắm lên thật cao, tay phải cầm xách tay hạ xuống thấp.



H. 299



H. 300

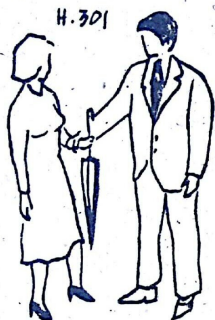
3. Quay về phía địch thủ, đạp mạnh chiếc xách tay vào mặt hắn.

4. Khi đã hóa giải được áp lực địch, chân phải bạn đá ngay vào phía sau đầu gối phải hắn, bắt hắn phải quy xuống. Đồng thời ấn thật mạnh chiếc xách tay xuống mặt hắn. (H. 297-298-299-300)

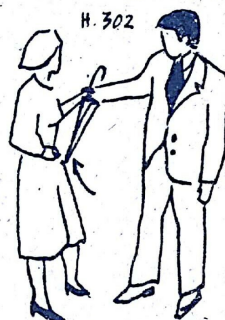
oOo

1. Luôn luôn tận dụng dù (o) hay một phụ tùng đem theo người khi địch thủ trở tới. Trong trường hợp này, địch thủ từ trước mặt nắm một tay bạn (trong hình là bên trái).

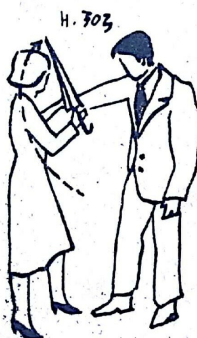
Luôn luôn quay dù về tay bị nắm.



H. 301



H. 302

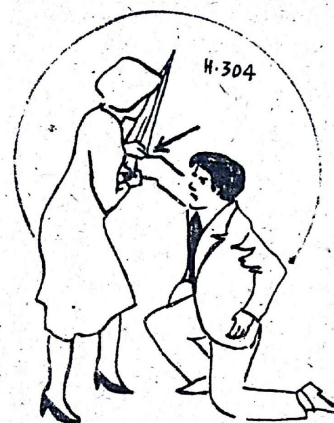


H. 303

2. Quay cán dù ra ngoài.

3. Choàng móc cán dù quanh cườm tay địch thủ, tay còn lại nắm xích lên trên cán.

4. Bẻ cườm tay địch thủ bằng một cú giật mạnh cán dù xuống. (H. 301-302-303-304)



H. 304

oOo

1. Nếu địch thủ hai tay ôm lấy bạn từ sau và định bịt miệng bạn, việc đầu tiên là phải giữ bình tĩnh.

2. Thọc mạnh cán dù vào cổ họng địch thủ.

H. 305

H. 306

H. 307

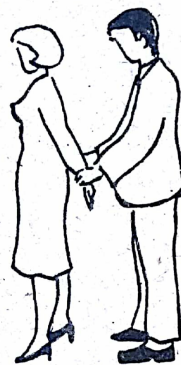


3. Khi hấn chửi với, thúc cùi chỏ vào bụng hấn.
4. Chỉ cần động một cái dù nữa vào cổ họng hấn là bạn thoát nạn (H. 305-306-307-308)



c00

1. Từ sau, hai tay địch thủ ôm lấy bạn.
2. Hai tay vung ngay ra thật rộng, chân trái bạn bước một bước ra ngoài chân phải địch. Đây là một hành động hữu hiệu, vì người bị giữ sẽ mạnh hơn nếu di chuyển qua phải và qua trái hơn là di động ra trước hay ra sau.
3. Luồn người dưới tay địch, kéo tay phải ra sau, tay trái bạn ấn thật mạnh trên cùi chỏ hấn để vận ngược cái tay hấn nắm bạn.
4. Bỏ gập cùi chỏ hấn bằng cách dùng lưỡi bàn tay trái của bạn từ trên ấn xuống mạnh mẽ. Dĩ nhiên, bạn phải thực hiện những động tác 1, 2 và 3 làm sao cho đừng vượt hai tay địch thủ. (H. 309-310-311)



H. 309



H. 310



H. 311

ĐI VÀO SIÊU NHIÊN

Năm 1953, sau chuyến du hành sang Mỹ Châu, tôi được một công ty điện ảnh uy tín Nhật mời phỏ diễn một trận đấu với bò mộng. Một trận đấu bằng tay không với bò rừng, đã từ lâu, là một ước vọng tha thiết nhất của tôi; nếu thắng tôi tiếp tục « thử sức » với gấu rừng và cuối cùng, với chúa sơn lâm. Vì tôi nghĩ, chỉ mỗi cách trình bày sức mạnh siêu nhiên bằng đánh bại bại những đối thủ khủng khiếp kia tôi mới có thể bành trướng môn Không thủ đạo lan khắp thế giới. Để chuẩn bị, tôi gắng sức tập luyện nghiên cứu những cách thức những thói quen của bò mộng. Đồng thời để thêm nhanh nhẹn, tôi giảm sức nặng thân thể xuống còn 80kg.

Các kỳ giả, nhà báo của các nhật báo, tạp chí khắp nước Nhật đều đổ xô về ngôi làng đánh cá nhỏ bé nơi tôi sẽ thực hiện trận đấu. Nhưng suốt mấy ngày trời mưa tầm tã, trận đấu bắt buộc phải dời lại. Ngay khi nghe chúng tôi loan báo hoãn trận chiến mà theo một vài nhà báo, « trận quyết liệt nhất của thế kỷ », một kỳ giả đã hài hước: « Này Oyama, anh còn sống thêm được một ngày nữa, nhé! » nhưng tôi không hề tức giận trước lời chế riễu đó. Tôi còn vừa nhận được bức điện tín của đứa con gái nhỏ: « Cha, con đang cầu nguyện cho cha được nhiều may mắn ». Tôi nhất định phải thắng!

Ngày hôm sau, trời thật tốt. Những người dự khán trận đấu trên bãi biển bị kích thích đến độ phải cần 20 cảnh sát viên để giữ trật tự.

Địch thủ của tôi được dẫn vào, đó là một con vật khổng lồ, 5 tuổi, nặng 450 ký với cặp sừng dễ khiếp 10 phân đường kính.

Người ta bắt đầu quay phim trận đấu.

Sau khi nhận dấu hiệu tiến lên của viên giám sát, tôi tiến thẳng đến đầu con vật. Đang gặm cỏ khô, bỗng thấy tôi tiến sát lại, mỗi lúc một gần, con vật tỏ vẻ khó chịu, vung cặp sừng một lúc rồi... phóng tới.

Hai tay chụp ghì 2 sừng con vật, tôi đẩy địch thủ. Con thú giang thẳng 4 chân chống lại sức đẩy đồng thời nhắm ngực tôi hút một phát. Các bạn nên nhớ rằng đối phương nặng gấp 6 lần tôi và có một sức mạnh kinh khiếp.

Khởi đầu tôi không xử dụng Không thủ đạo vì tôi ý thức được sự hung hãn của loài bò mộng nếu ta không kèm chế hoàn toàn được chúng. Một khi bạn nhất định dùng Không thủ đạo, thời gian dành cho phút đầu trận đấu phải hết sức hữu hiệu vì nếu đòn của bạn bất lực, nguy hiểm sẽ đến!

Dự tính của tôi là giữ lấy sừng con vật quặt tẽ, và ngay lúc con vật gồng trời dậy, bằng cú Shuto, tôi chặt gãy sừng địch thủ ở ngang chân đế. Kinh nghiệm về loài bò rừng tôi nghiên cứu trước kia tạo trong tôi niềm tin để thực hiện dự định này. Nhưng...

Con vật không quy xuống dù hai cánh tay tôi đã rũ liệt và nặng như chì. Dĩ nhiên, lúc ấy tôi không còn nghĩ đến thời gian nữa, nhưng sau đó vài người cho biết chỉ phần đầu trận đấu đã kéo dài 5 phút.

Thình lình sức mạnh con vật dường như tăng lên gấp đôi. Nó đẩy mạnh vào tôi. Tôi mơ hồ cảm thấy

hai bàn tay mình trơn tuột khỏi súng con vật và 2 chân bị kéo téo vào nhau. Cái mũi không lồ hất tôi bật lên, tôi thấy cái đầu to lớn đen đúa hạ thấp xuống... Một cảm giác đau điếng xé da dầy, nhưng tôi tìm cách thoát ra được bóng đen ghê rợn của Thần chết.

Con vật đã húc trúng vào tôi. Máu tôi phun ướt ra. Chung quanh tôi trời, đất, mặt trời, mọi vật như ảo ảnh. Trong giây phút ngắn ngủi đó, tôi cảm thấy một sức mạnh, một sinh lực huyền bí chỗi dậy từ cội sâu uẩn của thân tôi. Tôi quên hết cả mọi đau đớn và nhọc mệt.

Trong ánh nắng chói mắt bởi mặt biển lấp lánh, một vật đen đúa không lồ đang húc xuống tôi và mang theo nó cái chết của tôi. Không còn nghĩ ngờ suy nghĩ, tôi phá đòn con vật, chụp lấy súng nó, kẹp chân vào chân nó, cố gắng đẩy bật lên. Con vật loạng choạng và tôi có thể cảm thấy thân hình mềm mại của nó đè nặng lên mình. Ngay lúc tôi nghe thấy tiếng hơi thở dồn dập và tiếng tim đập thình thịch, tôi biết rằng nó cũng đang kiệt sức như tôi. Tôi đẩy cánh tay lên và tung ngọn shuto tàn khốc... một lần, hai lần, ba lần, bốn! Lưỡi sống tay của tôi có thể phá tan 30 viên ngói một lúc, nhưng bây giờ trở thành bất lực với với chiếc súng con vật. Con thú nổi điên, rống lên. Tôi biết rằng mình không dịp may nào nữa. Từ lúc đó, tôi phải lui về thế thủ. Trong suốt 30 phút tôi tiếp tục lùi, và khi con vật lả ra, tôi thu hết cả sức lực khởi thế công. Ôm chặt một bên đầu con vật, kẹp hai chân chung quanh và đợi khi con vật nhấc chân lên, tôi quật nó lăn ra cát. Choàng tay siết quanh trán đối thủ, ngay lúc nó cổ trởi dậy, tôi phóng một cú Shuto bằng

tay phải vào sườn con vật sát chân đế. Một tiếng rắc ! Tôi chặt gãy chiếc sườn và đưa nó lên khi mọi người hoan hô la hét điên cuồng. Tôi trở thành người đầu tiên bằng tay không chặt gãy sườn bò rừng. Tôi đã đánh cuộc cả thân xác và tinh thần tôi vào trận đấu, và tôi đã thắng.

Tôi muốn thi nghiệm giới hạn khả năng và sức mạnh con người trong Không Thủ đạo. Tôi không tự hào là tôi có thể thành công. Có lẽ vì tôi rất ao ước nhất chiếc sườn bò ở ngay trước mặt, tôi không hiểu chắc chắn vì sao, nhưng tôi biết tôi phải chiến thắng. Tôi phải chiến thắng vì danh dự của Không thủ đạo, vì đưa con gái yêu dấu của tôi. Kỹ thuật Karaté không cứu thoát tôi khỏi cặp sườn bò rừng, nó chỉ tiễn đoàn bản năng tự vệ và ý chí quyết thắng của tôi.

Sau đó tôi tiếp tục hạ một địch thủ bò rừng khác ở vận động trường Denen ở Tokyo. Nhưng lần này hội bảo vệ thú vật cấm không cho tôi giết thêm. Trong suốt đời, tôi đã chiến đấu và chiến thắng tất cả 52 bò rừng, trong đó có 8 con bị chết tại chỗ và 48 con bị gãy sườn.

Tôi đến một làng Ainu ở Hokkaido để tập luyện chuẩn bị cho một trận đấu với gấu nhưng điều kiện tài chánh đã cướp mất cơ hội. Tôi chưa bao giờ được cái hân hạnh nhận những thương tích trong một trận chiến với chúa sơn lâm, và bây giờ, tôi không còn cái sức mạnh của mười năm về trước.

TRUNG - Dịch
(báo Võ - Thuật)

MỤC LỤC

I. Các môn binh khí của Karaté	Trang : 5
II. Các động tác tập nóng người	29
III. Các thế tấn	42
IV. Các thế đấm	51
V. Các thế đá	74
VI. Các thế đỡ	96
VII. Đối luyện	117
VIII. Các thế tự vệ	138
PHỤ LỤC :	
IX. Đi vào siêu nhiên	158