

Võ thuật

NGHIÊN CỨU MỌI NGÀNH
VÕ THUẬT THẾ GIỚI.

*Giới
thiệu*

Thái
cực
quyền



KỶ MỚI SỐ 7

<https://tieulun.hopto.org>

7

BỘ II

1-9-70

Chủ nhiệm, Chủ bút
NGUYỄN-CÔNG-THÀNH

Tổng thư ký tòa soạn
LẠC HÀ

Phụ tá Tổng thư ký
NAM-ANH

Kỹ Thuật
HẠ QUỐC HUY

Quản lý
TỪ-VÕ-HẠNH

Với sự cộng tác của :

BÁC SÁU ĐOÀN TÂM ẢNH—
Gs PHẠM LỢI — Vs THANH
LONG — Vs HÙNG NGHĨA —
Vs TRẦN MINH — HẠ
CUÔNG — NGUYỄN HỮU —
TRẦN ĐÌNH — PHẠM XUÂN
THẢO—PHẠM THOẠI TUYỀN
SAO MAI — ĐẠI BÌNH — MẠC
CỎ—NGUYỄN BÁ TÙNG—ÂU
VĨNH HIỀN—BÙI VĂN LỘC —
NAM ANH—VƯƠNG TRIỀU—
THANH LAN.

Thư thường và Bài vở :
Ô. LẠC-HÀ

Thư bảo đảm và Bưu phiếu :
Cố TRẦN-THỊ-SANG

Trong số này :

TRANG

2 – Tin tức Võ Thuật

5 – Thái cực Quyền

Hùng Phong

8 – Bắt ngờ

Thanh Lan

11 – Kiềm khôn Liên

Tử y Hầu

17 – Nhập môn Thái cực Quyền

22 – Dịch cán Kinh

Tử y Hầu

24 – Sự giống nhau giữa Tu sĩ
Thiền đạo và hiệp sĩ Samurai

Âu vĩnh Hiền và Bùi văn Lộc

27 – Võ đường Hồ lâm Sơn

Cát tử Uyên

32 – Chương trình Huấn luyện

Nhu Đạo

Giáo sư Phạm Lợi

nguyệt san võ thuật

NGHIÊN CỨU MỌI NGÀNH VÕ THUẬT THẾ GIỚI

Tòa soạn : 291-293 PHẠM NGŨ LÃO—S.G.—Đ.T. 23.248

Giấy phép Bộ Thông Tin số : 259—BTT/BC ngày 7-3-1969



Giải vô địch Nhu đạo khu 8 tại Ba Xuyên

NGUYỄN BÁ TÙNG

Nhằm mục đích tuyển chọn các đấu thủ xuất sắc về Saigon dự giải vô địch toàn quốc, Ty Thanh Niên Ba Xuyên lãnh phần tổ chức giải thể thao khu 8 gồm 5 tỉnh, Cần Thơ, Chương Thiện, Ba Xuyên, Bạc Liêu và Cà Mau. Tất cả các bộ môn như bóng tròn, bóng bàn, võ cầu... đều được khởi tranh từ ngày 12-6-80 sau buổi lễ khai mạc long trọng, riêng môn Nhu Đạo thì được tổ chức vào lúc 9 giờ sáng ngày 14-6-70 tại Trường Trung Học La San.

Liên lạc với Đại úy Hồ vĩnh Khiêm trưởng ban tổ chức môn Nhu Đạo, chúng tôi được biết thành phần của các võ sĩ Nhu Đạo đại diện các tỉnh như sau :

Cần Thơ : Gồm các võ sinh xuất sắc của hai võ đường Thanh Long và Hội Nhu Đạo Cần Thơ.

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1) Nguyễn ngọc Khanh | 2) Lý anh Tuấn |
| 3) Huỳnh văn Tuyên | 4) Nguyễn thanh Hà |
| 5) Nguyễn đăng Hậu | 6) Lê công Sô |

Sóc Trăng : Gồm 6 võ sinh thuộc tỉnh đoàn Thanh Niên tiền đạo Ba Xuyên do giáo sư Hồ vĩnh Khiêm phụ trách.

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1) Giáp như Khanh | 2) Quách ịch Xương |
| 3) Nguyễn hồng Chắc | 4) Lâm anh Tuấn |
| 5) Dương kiệt Bình | 6) Vũ quang Hải |

Bạc Liêu : Gồm hầu hết các võ sinh đại nàu dự thi huyện đại đệ nhất đẳng tại Cần Thơ trước đây nhưng chưa được trúng tuyển.

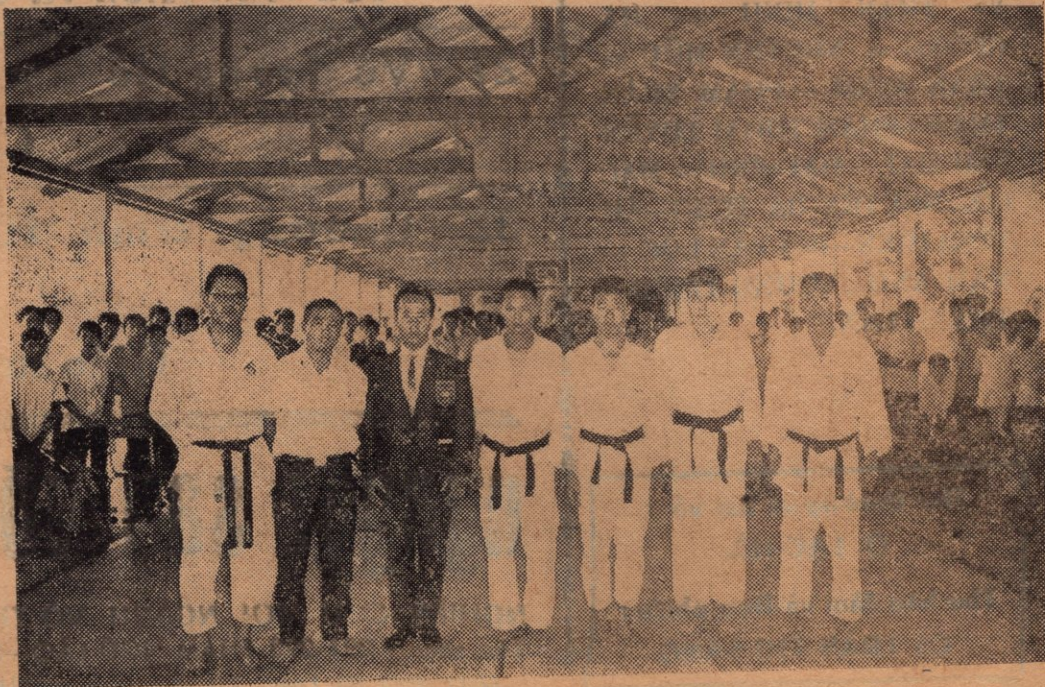
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1) Lâm anh Dũng | 2) Trần công Minh |
| 3) Nguyễn văn Độ | 4) Trần văn Nhin |
| 5) Nguyễn đắc Thế | 6) Hồng văn Phải |

An Xuyên : Gồm 6 võ sinh đã được tuyển chọn trong lần tranh giải cấp tỉnh.

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1) Lâm Văn Hòa | 2) Dương Thanh Long |
| 3) Nguyễn Văn Sơn | 4) Dương Chí Trung |
| 5) Đào Văn Ưu | 6) Nguyễn Hữu Trí. |

Nhưng vào giờ chót tỉnh Cà-Mau không có mặt vì các võ sinh còn nhỏ tuổi gia đình không cho đi xa. Riêng tỉnh Chương Thiện

(từ trái qua phải)
G.S. Ung phụng
Võ, G.S. Nguyễn
văn Chơí, G.S.
Chiêm Huỳnh Văn
Giáp phú Khanh,
Quách vét Xương
Lê công Sô, Hồ
vĩnh Khiêm.



không có võ đường nên không gửi võ sinh tham dự.

Ban Trọng Tài do Giáo sư Chiêm Huỳnh Văn, huyền đai đệ tam đẳng, Tổng thư ký Tổng Cuộc Nhu Đạo Việt Nam làm trưởng ban. Các ủy viên gồm có giáo sư Ung Phụng Võ huyền đai đệ tam đẳng, giáo sư Nguyễn Văn Chơi huyền đai đệ tam đẳng và giáo sư Hồ Vĩnh Khiêm huyền đai đệ nhất đẳng.

Mặc dầu không có thông báo trước nhưng số khán giả hăm mộ đến xem rất đông. Các trận đấu vòng loại được bắt đầu bằng thể thức bốc thăm để rồi còn lại 9 đấu thủ, chia làm hai toán đấu theo thể thức Hoa Kỳ. Các trận đấu không được sôi nổi, chỉ có trận then chốt giữa Giáp như Khanh và Lê Công Sô khá gây căng, bất phân thắng bại, phải dùng biện pháp bốc thăm. Giáp như Khanh may mắn được thăm thắng dẫn đầu toán B gặp Quách Ích Xương dẫn đầu toán A, rồi chiếm luôn huy chương vàng đoạt chức vô địch Nhu Đạo khu 8 năm 1970. Xương về nhì và Lê Công Sô chiếm hạng 3.

Riêng về hạng không cân, chỉ có 3 đấu thủ thuộc tỉnh Ba Xuyên tham dự được đấu theo thể thức Hoa Kỳ, kết quả Quách Ích Xương chiếm huy chương vàng, Trần Hoàng Tuấn huy chương bạc và Lâm Anh Tuấn huy chương đồng.

Như vậy trong giải vô địch Nhu Đạo khu 8 năm nay tỉnh Ba Xuyên đoạt hầu hết các giải lập một thành tích vẻ vang và các võ sĩ Nhu Đạo của hai tỉnh Cần Thơ, Bạc Liêu ôm hận trở về tiếp tục khổ luyện hẹn sẽ phục thù vào mùa tranh giải thể thao năm tới.

Hội Nhu Đạo Vĩnh Long

Sau một thời gian dài gần 4 năm ngưng hoạt động, hội Nhu Đạo Vĩnh Long do Đại Tá Tỉnh Trưởng đỡ đầu bắt đầu khai giảng khóa mới ngày 1-7-1970 tại trung tâm xã hội tỉnh lỵ. Võ sinh theo học rất đông gần 200 người, Võ đường Nhu Đạo này rộng rãi và tiện nghi nhất so với tất cả phòng tập Nhu Đạo khác trong vùng 4 chiến thuật. Ban quản trị lâm thời của hội Nhu Đạo Vĩnh Long chúng tôi được biết như sau :

VÕ THUẬT BỘ II SỐ 7

- Ông Trần văn Bi — Trưởng Ty Xã
— Hội Trưởng
- Ông Nguyễn văn Hên — Trưởng Ty
Thanh Niên — Phó Hội Trưởng
- Ông Lê văn Diên — Phó Trưởng Ty
Xã Hội — Tổng Thư Ký
- Bà Lê Thị Châu — Nhân viên Ty Xã
Hội — Thủ quỹ
- Ông Nguyễn văn Nhuận — Huấn luyện
viên.

Võ Thuật chúc Hội Nhu Đạo Vĩnh Long sống mãi và hoạt động mạnh mẽ.

N. B. T.

VÕ THUẬT GIỚI THIỆU CÁC VÕ ĐƯỜNG MIỀN TÂY

Một võ đường Nhu đạo đặc biệt tại Ba Xuyên

Võ Thuật Giới Thiệu các võ đường Miền Tây

Một võ đường Nhu Đạo đặc biệt tại Ba Xuyên

Trong khi ở các tỉnh lỵ có tỉnh chưa có võ đường thì đặc biệt tại Xã Phú Tâm, quận Kế Sách tỉnh Sóc Trăng có một võ đường Nhu Đạo mà chúng tôi được hân hạnh tìm đến.



Ông Lâm thành Tâm cùng vợ và các con

Nhân dịp đến Sóc Trăng để dự khán giải vô địch Nhu Đạo khu 8 bốn bảo đặc phái viên được Đại úy Hồ Vĩnh Khiêm kiêm giáo sư Nhu Đạo đưa đến Xã Phú Tâm để giới thiệu phòng tập của Ông Lâm thành Tâm tức Ba Tâm một chầu cứu sư nổi tiếng ở tỉnh này

Ông Tâm ngoài việc chữa bệnh hằng ngày còn có một võ đường Nhu Đạo tại nhà khá rộng rãi. Tất cả 6 đứa con của Ông đều được cho học Nhu Đạo :

1- Lâm Anh Tuấn 18 tuổi đai nâu (đã thi đen)

2- Lâm Anh Dũng 15 tuổi đai nâu

3- Lâm Anh Đào 14 tuổi xanh lột

4- Lâm Anh Vũ 12 tuổi xanh lột

5- Lâm Anh Hoa 10 tuổi đai cam

6- Lâm Anh Tài 8 tuổi đai vàng

Sự kiện trên chứng tỏ Ông Lâm Thành Tâm rất chú trọng và ham mê võ thuật. Ông bắt đầu học võ từ 9 tuổi mãi đến sau này mới được học Nhu Đạo như sau :

Năm 1944 người Nhật đến làm sân bay đầu tiên ở Sóc Trăng, họ mượn phu người Việt Nam làm việc mệt nhọc. Nhưng đặc biệt người nào biết vật lộn ra vật với họ thì khỏi phải làm việc và lãnh tiền như thường. Sẵn biết chút võ ta Ông Tâm ra thử sức khi thắng khi bại nhưng Ông nhận thấy võ vật của người Nhật rất hay Ông liền tìm sách học và tự tập với các bạn, mãi đến mấy năm gần đây mới có dịp vào võ đường tập luyện.

Ông Tâm sẽ mở thêm một võ đường tại Trường Trung Tiểu Học Phú Nổ để thu nhận khoảng 30 võ sinh đến học miễn phí. Ước vọng của Ông Tâm là đào tạo một lớp trẻ hùng mạnh góp phần xây dựng phong trào võ thuật nước nhà.

Cuối cùng Ông Tâm cho chúng tôi biết rằng Ông rất hân hạnh đón nhận tất cả các Võ Thuật có dịp vào viếng Sóc Trăng tìm đến võ đường của Ông để trao đổi nghệ thuật và nhâm nhi một vài ly rượu chát.

Số tới : Võ đường Thanh Long và Hội Nhu Đạo Cần Thơ.



KỶ NIỆM ĐỆ 1 CHU NIÊN NHÓM THIẾU LÂM THỦ THỪA.

THỦ THỪA.— Nhân lễ kỷ niệm đệ 1 chu niên ngày thành lập nhóm võ thuật Thiếu Lâm Thủ Thừa đã tổ chức buổi lễ cực kỳ long trọng. Nhóm có tổ chức gần uy chương giải song đấu. Người được thưởng giải nhất đó là bạn :

— Huỳnh Kim Quang.

Giải nhì đồng hạng :

— Võ Văn Bay và Nguyễn Xuân Thu

Buổi lễ kết thúc hồi 10 giờ ngày 1-7-1970.

Đ.P.V. Huyền Hoa Tử.

THÔNG CÁO

Ban huấn luyện võ đường «ĐẠT MA Thủ Thừa» trân trọng thông báo cùng các môn sinh võ đường đề đáp lại thành từng nhóm Thiếu Lâm Thủ Thừa chúng tôi có tổ chức buổi lễ lên đai cho võ sinh khóa II vào ngày 29-0-1970 hồi giờ.

Thay mặt võ sư trưởng.

và Ban huấn luyện :

★ Võ Văn Bay.

★ Trần Minh Quốc.

(Ấn ký)

(Đ.P.V. HUYỀN HOA TỬ).

Bức thơ Võ Thuật

Thân gửi các anh em võ thuật
nước nhà nói chung, quận Thủ Thừa nói riêng
Thưa các bạn.

Nhận thấy ngày nay các bạn thanh thiếu niên chúng ta phát động phong trào học võ nhưng các bạn quên rằng các bạn đang còn thiếu món ăn tinh thần đó là Nguyệt San «Võ Thuật». Chúng tôi không sung sướng chỉ bằng nhận thấy ngoài giờ luyện tập các bạn đọc thêm Nguyệt San.

Thưa các bạn, từ trước đến nay các bạn đã bỏ mất đi món ăn tinh thần đó làm cho nó càng ngày càng thêm suy sụp. Vậy ngay từ bây giờ chúng tôi thiết tha kêu gọi tất cả các bạn yêu chuộng võ thuật đừng bao giờ quên món ăn tinh thần của chúng ta các bạn hãy mua xem và cổ động cùng các anh em khác. Các bạn ủng hộ món ăn tinh thần là các bạn góp phần cho nền võ thuật nước nhà của chúng ta thêm vững chắc.

Cùng các bạn, nếu được các bạn giúp sức ủng hộ cho Võ Thuật, đề đáp lại tấm thịnh tình ấy anh em võ thuật cũng sẵn sức viết những bài hay, những điều mới lạ. Đôi lời cùng các bạn mong các bạn vui lòng ủng hộ Võ Thuật.

Thân ái chào «khỏe đề phụng sự»

Môn sinh Huyền hoa Tử.

Thủ Thừa

Ỗ THUẬN :

Thủ Thừa 7-7-70.

X.L.T.V Võ Sư Lâm Bác Cờ

Huấn Luyện Viên Võ Văn Bay

Võ đường ĐẠT MA Thủ Thừa.

THÁI CỰC QUYỀN

của HÙNG PHONG

MỤC LỤC :

1. Bàn về việc luyện tập Thái Cực Quyền
2. Mười điều căn bản của Thái Cực Quyền
3. Những động tác của Thái Cực Quyền

I. BÀN VỀ VIỆC LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN

Quyền thuật ở Trung Quốc tuy có nhiều hệ phái khác nhau, nhưng kỹ thuật đều bắt nguồn từ một căn bản triết lý chung. Từ xưa tới nay, chỉ vì người ta hơn kém nhau ở phần tinh lực mà ít ai đạt được đến chỗ huyền diệu của võ học. Tuy nhiên, người học võ nếu mỗi ngày trao luyện công lực đều đặn thì thể nào cũng có ngày đạt tới thành công. Có điều võ học Đông Phương là kết quả của sự thao luyện năm này qua tháng khác, chứ không như môn Điền kinh của Âu Tây mà chỉ nói qua ai cũng hiểu không đòi hỏi sự nghiên cứu thâm sâu nào.

Thái cực quyền, là môn quyền thuật hàm chứa cả nhu lẫn cương, ví như dấu trong, đặt kỹ thuật, sinh lý và lực học trên, mà lại có cả triết lý tương đương trong đó nữa. Cho nên người nghiên cứu môn này, cần phải đi qua một trình tự nhất định, cũng như một thời gian nhất định, tuy có sự chỉ đạo của thầy, sự săn sóc khuyến khích của bạn là những điều không thể thiếu nhưng cái khăn yếu nhất vẫn là sự luyện tập hàng ngày của chính mình, chứ không nên chỉ suốt ngày đàm luận hay suy nghĩ về lý thuyết, rồi đến một khi cần giao đấu thì bối rối mơ hồ chẳng khác gì kẻ không biết chút võ nghệ, hoặc biết võ nghệ mà không có chút công lực. Người xưa đã nói: « Suốt ngày suy nghĩ về võ thuật chỉ là vô ích. Võ thuật nghĩa là phải sớm chiều tập luyện, bất kể thời tiết nóng lạnh, bất kể tuổi tác già trẻ, bất kể nam nữ, thì mới đạt tới thành công. »

Những người nghiên cứu Thái Cực Quyền hồi gần đây, từ Bắc tới Nam, nghĩa là từ lưu vực sông Hoàng Hà đến lưu vực sông Dương Tử,

sông Chi Giang, cho mãi đến lưu vực sông Châu Giang, đều thấy ngày một đông thêm. Đó là một dấu hiệu tốt đẹp : Cũng có thiện chí và nỗ lực luyện tập, trong tương lai ắt sẽ nhiều người đạt tới thành công. Tuy nhiên cũng không thiếu gì những người, tuổi còn trẻ, sức lực cường cường lại có thiên tài võ học, học một biết mười, thông minh hơn chúng bạn, vậy mà chẳng đạt được mấy thành công. Đó là vì học được ít nhiều tự cho là đủ nên không cố gắng đến nơi đến chốn, chỉ muốn chóng thành tài mà thực sự chưa đủ sức, thì làm sao được. Chưa đầy một năm học mà quyền, kiếm, đao, thương, thủy đều học hết, nhưng không khác nào bụng chứa đầy võ thuật mà thực chất chưa đủ ba phần, nếu có khảo sát về phương hướng động tác, thì sẽ thấy ngay là trên, dưới, trong, ngoài không ăn khớp với nhau; mà nếu muốn sửa đổi thì phải sửa đổi từng ly từng tý. Nhưng có sửa đổi chẳng nữa thì cũng sớm nhớ chiều quên. Do đó mà tôi nghe có người nói rằng tập luyện quyền thì dễ, nhưng sửa đổi quyền là rất khó. Sở dĩ có hiện tượng trên đây chẳng qua là vì người học vội vàng mà ra nông nổi. Chứ tưởng tượng những người đó đem cái lầm của mình mà truyền dạy cho kẻ khác, thì rồi có thêm bao nhiêu cái lầm nữa, tương lai võ học liệu sẽ về đâu ?

Học Thái Cực Quyền, thoát đầu tiên là thời kỳ : Luyện « Quyền Giá » Nói luyện « Quyền Giá » nghĩa là chiếu rập theo danh hiệu hiệu các thế ghi trong quyền phổ, mỗi thế đều do thầy giảng dạy, chỉ bảo, người học cứ bình tĩnh theo dõi ghi nhớ lấy rồi theo đó mà thực hành. Trong thời kỳ này sẽ chia ra những chú ý về trong, ngoài, trên, dưới. Thuộc, về Trong, tức là muốn nói thuộc về ý chứ không dùng sức, dưới thì dễ khi

VÕ THUẬT BỘ II SỐ 7

xuống đơn điền, trên thì vận khí lên đỉnh đầu, Thuộc về Ngoại, nghĩa, là cả châu thân nhẹ nhàng từng đốt xương, từng thớ thịt đều thông quán từ chân tới đùi tới lưng, trăm vai xuống và co khuỷu tay lại. Khi mới học, những điều trên đây cần phải áp dụng sớm chiều, rồi cùng hợp lại từng thức từng thế, và nên theo thứ tự mà tập luyện cho thật chính xác, cho thật thuần thực một thế rồi mới sang thế thứ hai. Và cứ thế chậm rãi tập luyện cho đến hết thì không có gì sai lầm phải sửa chữa, chẳng lo gì một ngày không thành người bản lãnh.

Trong lúc luyện tập, vận hành, châu thân phải buông thả tự nhiên, không một chỗ nào bế khí, chân tay, đùi, lưng, không lấy gân cứng nhắc, những điều này các người học quyền theo nội gia phải ghi nhớ. Chỉ một cử động, chuyển mình, hoặc tung chân đá đề lưng, nếu bị tức hơi, ho hen, thân mình lay động lão đảo, thì chính là do lúc đầu khí bế tắc và gân xương không uyển chuyển vậy.

Thứ nhất. Trong lúc tập luyện, các bộ phận thân mình không được nghiêng ngã, cúi hoặc ngửa, nghĩa là phải đứng thẳng.

Đôi mắt tuy nhiên nhìn thẳng về phía trước rồi sau đó tùy theo thân pháp mà di động. Đường mắt nhìn tuy thuộc về hư không nhưng lại là động tác quan trọng vào bậc nhất trong cách biến hóa quyền pháp; chứ chỉ thân pháp và thủ pháp không thôi chưa đủ. Miệng thì như mở mà không phải mở, như mím mà không phải mím. Miệng và mũi, hô hấp tự nhiên nếu có nước miếng mà tùy thời mà nuốt xuống chỗ dừng nhờ đi.

Thứ hai: Thân mình nên giữ thẳng đứng vin tựa vào đầu, gáy và xương sống nên thẳng không nghiêng vẹo. Khi cần biến hóa, thót ngực lại đưa lưng ra, trăm vai xuống và chuyển mình đi nhanh nhẹn. Lúc mới học phải chú ý, đừng đề lăm lăm lâu ngày khó sửa, mà rồi mình chậm chạp thì dù công phu thâm hậu cũng không ích lợi gì.

Thứ ba: Xương và đốt xương hai cánh tay phải để rộng rãi thông thả, vai không so lên, khuỷu tay hạ xuống lòng bàn tay duỗi ra nhưng bàn tay thì lại hơi cong cong. Lấy ý mà điều khiển cánh tay cử động, lấy khí mà vận chuyển những ngón tay, rồi cứ dần dần tập

luyện hàng ngày cho thuần thực thì mới đạt tới chỗ huyền diệu sao này.

Thứ tư: Hai đùi phải phân biệt hư và thực Mới đầu đi nhẹ nhàng (như giống mèo nghĩa là khoan thai đều đặn) Nếu sức nặng chột chuyển sang chân trái thì chân trái lúc đó là thực mà chân phải là hư. Nếu sức nặng chuyển sang chân phải thì chân phải là thực mà chân trái là hư. Tuy nói nhưng chẳng phải là không có gì, vì thế quyền chưa đứt đoạn mà vẫn còn ham chứa cái biến hóa tùy ý của ta. Mà nói thực cũng chẳng phải là vì thấy thực mà dồn hết sang 1 chân thật cứng chắc. Dùng sức quá mạnh khiến 1 chân đang hơi uốn cong bỗng đứng thẳng lên thì khi chuyển thân mình về phía trước ắt không giữ được thế thăng bằng và kẻ địch sẽ thừa cơ mà tấn công ta dễ dàng vậy.

Thứ năm: Cước và chưởng phải phân biệt: Thích cước và Đẳng cước. Thích cước nghĩa là mũi chân đã, thì phải chú ý đến mũi chân nhọn. Còn đẳng cước thì phải chú ý đến lòng bàn chân Ý đá tới trong đầu thì khí cũng dồn xuống chân. Khí dồn xuống chân thì chân tự nhiên cứng lại, những đốt xương chân phải thả lỏng để tung chân đá ra. Lúc này rất kỵ lấy gân ngay từ đầu vì chân cứng ngắc thì thân mình không giữ vững bị lão đảo, thì chân có tung ra đá cũng chẳng có bao nhiêu sức lực.

Trình: lự của Thái cực Quyền, trước tiên là giai đoạn Quyền giá (thuộc Tông thủ) như Thái cực Quyền, Thái cực trường chưởng, theo thứ tự có những tên gọi Đan thủ, thôi văn Nguyên địa thôi thủ, Hoạt bộ thôi thủ, Đại lý, Tấn thủ. Sau đó tới cách xử dụng võ khí, như Thái cực kiếm, Thái cực đao, Thái cực thương (thứ 13).

Trong thời gian luyện tập, mỗi ngày nên luyện tập vào lúc ngủ dậy 2 lượt. Nếu sáng ngủ dậy bận việc, hãy luyện tập trước khi đi ngủ 2 lượt,

Trong một ngày nên luyện tập bảy tám lần,

Trong lúc đang say rượu hoặc ăn no bụng cấm kỵ không được luyện tập

Nơi luyện tập nên chọn sân rộng hoặc đường để không khí lưu thông và ánh sáng được nhiều. Duy có điều nhớ tránh nơi có luồng gió mạnh (courant d'air), cũng như phải tránh hơi có mùi ẩm mốc. Bởi vì khi tập luyện phải vận động và hô hấp những hơi dài mà nếu có gió độc hay uế khí

xâm nhập vào người ắt sẽ có hại cho phế tạng dễ gây bệnh. Về quần áo luyện tập, nên quần áo ngắn và rộng rãi cùng giày bốt (vải).

Trong khi tập luyện nếu đang ra mồ hôi, cấm kỵ cởi quần áo hoặc tắm nước lạnh vì rất dễ bị trúng cảm.

MƯỜI ĐIỀU QUAN YẾU VỀ VIỆC TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN

1. — Đỉnh đầu là nơi của hư linh, là chỗ tụ cái «thần» của mình, vậy nên không nên dùng sức. Dùng sức thì cả cổ găng sẽ cứng ngắc, khí huyết chẳng thể lưu thông. Vậy phải giữ cho được thật tự nhiên. Phải tạo cho được cái tình trạng «hư linh» của đầu óc thì tinh thần mới vững vàng.

2. — Lồng ngực chứa nội lực để đưa khí về đơn điền. Do đó ngực rất kỵ nhô ra. Bởi nếu ưỡn ngực ra thì khí tụ nơi ngực làm trên nặng mà dưới nhẹ và do đó cước đã mất hết sức mạnh. Nhưng ngược lại lưng là nơi giữ khí lực thốt ngực lại tất phải đưa lưng ra và do đó tất sức sẽ phải từ bỏ vai phía sau lưng là nơi không bị tấn công.

3. — Lưng (20) là chủ tể của toàn thân. Phải khoan thai thì sức hai chân mới nhanh, và hạ bàn mới được che kín. Những biến hóa lúc hư lúc thực đều là do lưng chuyển động. Cho nên người ta mới nói rằng mệnh ý đều từ lưng mà có. Có sức chhay không dùng sức tất là do lưng và đùi cả vậy.

4. — Phân hư thực: kỹ thuật Thái cực Quyền coi việc phân biệt hư thực quan trọng vào bậc nhất. Thí dụ như toàn thân chịu trên chân phải thì chân phải là thực và chân trái là hư. Toàn thân chịu trên chân trái thì chân trái là thực và chân phải là hư. Phân biệt hư thực rồi mới chuyển động lanh lẹ không tổn sức lực gì. Còn nếu không chia sức ra thì thân mình bước đi trầm trệ nặng nề và dễ làm mồi cho kẻ địch tấn công vậy,

5. — Vai trầm xuống và khuỷu tay hạ thấp. Vai phải để mở rộng và hạ xuống, chứ nếu không, thì hai vai, nhô lên tất khí lực cũng do đó mà lên và toàn thân trở thành mất sức. Khuỷu tay phải hạ thấp chứ nếu khuỷu tay thẳng và đưa

cao thì vai sẽ không trầm xuống được người không phòng đi xa. Điều này cũng tương tự kỹ thuật làm mềm dẻo thân mình của phái ngoại gia.

6. — Dùng ý chứ không dùng sức. Căn bản của Thái cực là dùng ý chứ không dùng sức. Luyện tập Thái cực Quyền thì thân thể khoan thai không lấy gân sức làm bộ phận nào cứng rắn qua lối, để cho gân cốt và huyết mạch lưu thông dễ dàng chẳng bị ngưng trệ rồi do đó mới linh động chuyển biến toàn thân. Nếu ai nghi ngờ rằng không dùng sức thì làm sao giữ cho sức dai, thì thử nghĩ: Thân mình ta có kinh lược, cũng như đất có mạch nước ngòi sông, sông ngòi không tắc động thì nước mới chảy cũng như kinh lược không đóng thì khí mới thông, nếu thân mình cứng ngắc, kinh lược sung mãn thì khác nào như ngòi nước tắc, khí huyết ứ đọng, chuyển động không lanh lẹ, một sợi tóc bị đứt cũng ảnh hưởng đến toàn thân.

Còn nếu dùng ý không dùng sức thì ý đi đến đâu là khí lực đi kịp tới đó. Khí huyết đã lưu thông luyện tập hàng ngày cho luôn được như thế, tất sau này sẽ đạt tới cái «cứng chắc» thật sự của thân mình do nội ý chứ không do ngoại lực. Bình luận về Thái cực Quyền đã có người nói. Cái cực mềm mà sau này sẽ trở thành cái cực cứng rắn vậy. Người luyện T.C.Q đến mức thuần thực thì cánh tay như thê cây sắt đầu trong gòn phân lượng rất thâm sâu. Người luyện võ phái ngoại gia luôn luôn dùng sức nhưng rồi cũng có khi có sức mà không dùng đến được thì lại càng sơ hở. Vậy cái cứng rắn của phái ngoại gia là cách cứng rắn ngoài mặt. Cái sức mạnh của phái ngoại gia rất dễ vận chuyển nhưng không đủ thâm sâu vậy.

7. — Trên dưới tùy nhau: Đây cũng là điều đã nói tới khi tổng luận về Thái cực. Căn bản của điều này là cước (chân đá). Chủ tể thân mình lúc đó đặt ở eo lưng, và sức phát ra ở bắp đùi, hình ảnh là bàn tay và ngón tay vậy. Từ bàn chân đến bắp đùi đến eo lưng, khí lực phải được đều đặn đầy đủ, Tay vận động, lưng vận động, chân vận động cả mắt cũng tùy theo mà chuyển hướng. Đó chính là trên dưới tùy theo nhau. Trong khi đó mà có một thứ nào bất động sẽ làm tán loạn hết vậy.

(Xem tiếp trang 10)

BẮT NGỜ

THANH LAN

Chị Giang, người chị họ của Thủy, đứng đón Thủy ở trước cổng trường. Vừa gặp mặt chưa kịp chào hỏi theo « nghi thức xã giao » gì cả thì Thủy đã nghe chị « cật vấn » :

— Thủy à, định đi học Nhu Đạo hở?

Thủy chối biến :

— Đầu có, em định đi học Nhu Đạo hồi nào đâu.

— Đầu có, em có định đi học Nhu Đạo hồi nào đâu.

— Giấu hoài vậy cưng. Để xem ; à, hôm đó cách đây đúng một tuần, Thủy đến Võ đường T.L để ghi tên chờ đầu, lúc đó vào khoảng ba giờ trưa, phải không ? Chị còn biết rằng hôm ấy Thủy mặc áo dài và ôm cặp nữa, chắc Thủy được nghỉ hai giờ đầu ?

Quả thật hôm đó Thủy được nghỉ mấy giờ đầu vì bà giáo sư bị đau không dạy được, Thủy bèn giở thuật khinh công đến võ đường ấy để ghi tên theo học và những chi tiết mà chị Giang nêu ra đều... không trật. Hết chối cãi được được, Thủy hỏi lại chị Giang :

— Sao chị biết vậy ?

— Một người bạn của chị nói lại :

Thủy hỏi dồn :

— Bạn của chị hả ? Ai vậy ?

Chị giang cười :

— « Bí mật quân sự » đừng hỏi !

Thủy biết chị Giang kín miệng lắm, có hỏi cũng vô ích nên đành im lặng.

Chị Giang vỗ vai Thủy : « Này cô bé, cô học võ thì nên bỏ bớt tánh hung hăng của cô nhà. Nhất là đối với bạn học, Thủy mà đem ra « thị oai » thì có đường nghỉ mát tại trường ngày chúa nhật lắm đó. »

Thủy nhăn mặt gắt lên :

— Không cần chị « giảng luận lý » cho em. Đến chừng em học võ được kha khá mà chị còn nói giọng đó nữa thì a lè, ulynh liên.

— Chà, ghê dữ vậy ?

Bỗng chuông nhà trường reo lên báo hiệu giờ vô học, câu chuyện bị cắt ngang. Chị Giang và học trò trên lầu nên vừa chia tay với Thủy đã vội phóng mình đi thật mau lên lầu cho kịp sắp hàng vô lớp.

Hai chị em cùng ngồi trên một chiếc băng đá trong công viên có... mỹ danh là « Bến Ninh Kiều » Thủy ngồi im lặng nhìn chị Giang chị có vẻ như đang suy nghĩ điều gì. Một lúc sau chừng như không chịu nổi nữa nên Thủy cất tiếng nóng nảy hỏi chị Giang.

— Chị Giang ơi chị kêu em ra đây để nói chuyện gì vậy ?

Chị Giang mỉm cười nhìn Thủy :

— Chị đang tìm cách để « nhập đề » câu chuyện và chưa biết mình nên dùng lối « trực khởi » hay « lung khởi ».

Thủy vùng vằng không chịu ; « cha chả, lại dám « rờ » đến tài văn chương của mình nữa kia à », Thủy nghĩ như vậy.

Thủy định lên tiếng thì chị Giang đã nghiêm nét mặt và chị từ từ « tuyên dương tội trạng » của Thủy bằng những lời rất ư là hùng hồn :

— Bạn của chị nói rằng Thủy làm tàng lắm cứ bắt nạt bạn bè đồng khóa ; sao mà « võ phụ ỷ thị » quá vậy ?

— Chị nói oan cho em quá. Tội nó học đồng khóa với em thì tài nghệ của em cũng như tội nó chó cò hơn dân mà chị « rầy » em.

— Nhưng Thủy hơn các bạn là cô học thứ võ khác, phải Thái cực đạo không ? Đừng cãi em ơi, chị đã nói thì không có sai đâu.

Thủy than thầm : « Thôi, chết mình rồi » Con bé ỷ có học Thái cực đạo trong vài tháng nên cứ lên mặt với bạn bè học đồng khóa

Nhu đạo. Nhưng sao chị Giang biết rõ thế, không lẽ chị lại là một cao thủ võ lâm » hay sao, Thủy có nghe chị Giang nói là chị có học võ bao giờ đâu. À, có lẽ người bạn nào đó của chị Giang đã « xạo » cho chị biết chứ gì, để mình hỏi thử xem sao.

— Bạn của chị cho chị biết ấy hả ? Người đâu mà khó thương quá. Em mà biết được người đó là ai thì họ khó sống à !

— Thủy thật là kỳ lạ, không muốn ai biết mình có học võ nhưng lại ham dùng võ để đánh người ta. Nhưng chưa chắc Thủy đã hạ nổi bạn của chị đâu.

Thủy nhún vai tỏ vẻ không tin. Chị Giang lại nhỏ nhẹ khuyên :

— Thủy không nên le lối với bạn bè nữa Thủy à. Bằng không hôm nào bị anh võ sư phạt thì vui lắm đó.

— Võ sư nào ?

— Thì thầy dạy Nhu Đạo của Thủy ấy.

— Xì, em khỏi sợ anh di.

— Thật không ?

— Sao lại không ?

Thủy nói cứng như thế không phải là không có lý do chính đáng, bởi vì anh Long võ sư của Thủy là một người dễ dãi và vui tính. Ngay hôm mới nhập học, Thủy và các bạn đã thấy được điều đó qua những lời « giao cảm » của anh : « anh chỉ bằng tuổi các em mà em gọi bằng « thầy thì... kỳ cục quá, nghe có vẻ già cả làm sao ấy ». Anh lại ít khi phạt học trò, có lẽ là anh noi theo gương của ông quan gì đó, chỉ đánh roi bồ cho dân mắc cỡ mà thôi. Tuy vậy, bọn võ sinh lại rất sợ anh, giờ nào giỡn thì giỡn nhưng đến lúc học thì dè dặt lắm, ai cũng sợ rủi ro mớ bị anh rầy vài tiếng thì ề mặt với « bà con ». Thủy cũng thế, nhiều khi... lỡ quên thói bắt nạt bạn bè, đến chừng giật mình nhớ lại thì thấy anh Long nhìn mình chăm chú làm Thủy sợ quá. Nhưng may mắn thay, anh Long chỉ cười cười mà chẳng nói gì cả ; có lẽ vì anh thông cảm cho tính « cháu đả » của « ngựa con ».

oOo

Sau buổi tập luyện mệt nhọc, Thủy cùng các bạn sửa soạn ra về thì anh Long đã ra lệnh tập hợp các võ sinh lại. « Anh báo cho các em một tin mừng. Kể từ ngày mai, các em sẽ được có thêm một người dạy cho các em, nhất là các em nữ... »

Chưa gì bọn con gái đã nhao nhao phản đối. Đợi lúc ồn ào đã tạm lui ; anh Long cười, nói tiếp : « Không có gì đáng để các em phản đối cả, chỉ sợ các em có « thầy mới » rồi quên « thầy cũ » mà thôi đấy ! »

Thủy láu táu hỏi :

— Chị ấy « dễ thương » không anh ?

— Trời ơi, khỏi chê ; đẹp, hiền, dễ thương lắm, dạy hay nữa.

— Thế chị ấy tên gì hở anh ?

— Chị không có tên, « trắng sứ vô danh » mà

Thủy xu mặt làm thỉnh ra diện giận dữ khiến anh Long bật cười :

— Coi kia, làm bộ khéo quá vậy, anh không dễ gì mắc mưu Thủy đâu. Nhưng anh cũng xin nói đây : chị ấy bảo anh giấu tên chị cho đến phút cuối cùng trước khi chị ấy ra « trình diện » các em. Các em hãy ráng đợi chỉ một chút nữa thôi sẽ được thấy ngay.

Đoạn anh bước vào bên trong võ đường với nụ cười tinh quái như trên chóc Thủy. Nhưng Thủy không để ý đến anh Long vì con bé đang bận « suy tư » : « Thế nào khi về mình cũng phải cho chị Giang biết tin này mới được để cho chị ấy biết « người ta » cũng là gái mà chỉ ác chưa, còn chị ấy thì lại yếu xiu, gió thổi cũng bay »

Con bé rất hân hoan với lập luận này. Thủy ngược mắt lên vừa lúc anh Long bước ra, cạnh anh là một người con gái cũng mặc võ phục, thắt đai nâu. « Thầy mới » tiến lại gần Thủy và... thật là không thể nào, ngờ được ; Thủy chợt kêu lên : « Trời ơi chị Giang » Đúng là chị Giang. Thủy ngỡ ngàng hết nhìn chị lại nhìn anh Long, chẳng biết nên khóc hay cười cho nợp tình hợp cảnh. Hình như chị Giang mở miệng cười với Thủy nhưng Thủy đâu cười nổi. Con bé bỏ chạy vào bên trong và ngồi gục mặt xuống. Nhớ lại những cử chỉ ngông nghênh phách lối lúc trước Thủy

thấy mắc cỡ quá và không có can đảm bước ra gặp chị Giang. Cho đáng kiếp, bấy lâu nay cứ tưởng bỏ. Phen này thì cách đến già.

Bên ngoài có tiếng anh Long : «Các em vừa ý chưa. Thôi về đi ngày mai nhớ đến sớm để học với chị đây nhé !»

Thủy nghe tiếng lao xao bên ngoài : tiếng cười nói ồn ào của mấy đứa bạn, tiếng động cơ xe nổ đòn... Có lẽ tụi bạn của Thủy đã về hết rồi nên phía ngoài đã yên lặng. Rồi chị Giang bước vào dắt Thủy ra. Trong lúc Thủy cúi gằm mặt thì anh Long lại tươi cười : «Sao bỏ chạy vậy cô bé ? không làm lễ ra mắt thầy dạy à ?». Xấu hổ quá, Thủy vẫn ngậm miệng. Chị Giang lên tiếng dỗ dành (chị tưởng Thủy đang giận)

— Thủy ạ đừng giận chị và anh Long nhé. Chị định dành cho Thủy một sự bất ngờ (lại bất ngờ ! nhưng chị quên rằng cô Thủy nhà mình có rất nhiều tự ái. Thôi chớ đoán đoán đi rồi chị sẽ dạy cho Thủy học võ thật cừ, chịu không, cười lên đi chứ ?

Thủy nhướn miệng cười, lúc bấy giờ mới giám nhìn lên. Chỉ một chút sau, tính hiếu động đã trở lại với Thủy và Thủy mạnh dạn hỏi :

— Vậy ra chính anh Long đã thuật lại cho chị nghe những hành động của em ?

Anh Long mau mắn trả lời :

— Chính anh đây. Chà, nghe chị Giang thuật lại là Thủy hăm đánh anh, anh sợ quá !

Thủy cười bẽn lễn ngó đi chỗ khác.

Chợt nhớ ra một điều, Thủy quay lại hỏi chị Giang :

— Chị ơi, từ lúc mới học võ đến giờ, em có để ý nhìn tất cả những võ sư và huấn luyện viên ở đây nhưng sao không thấy chị đâu hết vậy ?

Chị Giang thông thả nói :

— Thủy còn nhớ câu này không : «Thủy muốn có một quyền sách ước để ước cho chị Giang thi đậu...»

— Em nhớ ra rồi, có phải chị bạn học thì em có bảo với võ sư trưởng xin nghỉ một thời gian, thi xong sẽ vào tiếp tục học.

Chị ngừng lại đoạn vừa cười vừa nói : «Nhưng mới vừa lớt lớt dứt đầu vô là đã «bị» giao trách nhiệm huấn luyện cho các em.

Day ai thì chị cũng không sợ nhưng day cô bé Thủy thì chị sợ quá, lơ mơ thì khó còn sống trên cõi đời này».

Anh Long bật cười khanh khách trong lúc Thủy bẽn lễn cúi đầu, mặt đỏ bừng lên nhưng mặt cô bé cũng thoáng điểm một nụ cười.

Thái Cực Quyền

(Tiếp theo trang 7)

8.— Trong ngoài hợp nhau : Luyện Thái cực là ở tính thần cho nên mới nói : «Thần là chúa mà thân mình là sứ giả» vậy tính thần có thể phát đạt được thì cử động tự nhiên mới linh mẫn. Điều này cũng không ngoài cái gọi là «trực thực khai hợp». Nếu đã mở thì không cứ tay chân mở rộng mà tâm ý cũng phải mở rộng theo. Nếu đã khép dấu thì không cứ chân tay khép dấu mà tâm ý cũng phải khép dấu. Nếu có được cái khí lực trong ngoài hợp nhau thì mọi thứ đều hồn nhiên linh động.

9.— Liên tục không ngừng : Quyền thuật của ngoại gia, như đã nói cái cứng rắn của họ là cái cứng rắn vụng về ngoài mặt cho nên khi ngừng khi có, khi liên khi dứt. Cái sức cũ đã hết mà cái sức mới chưa kịp sinh, và giữa lúc đó địch nhân rất dễ lợi dụng. Thái cực dùng ý chứ không dùng lực nghĩa là từ đầu chí cuối liên miên không dứt, khí hết lại trở lại từ đầu, tuần hoàn chẳng ngừng, thường ví với con sông dài nước chảy, thao thao chẳng ngừng. Lại có người nói vận động như thế kéo dây tơ, cũng ngụ ý là cái khí lực quán xuyên vậy.

10.— Trong cái động có cái tĩnh. Phái ngoại gia thường luôn nhảy nhót, múa quyền, dùng cho đến hết cái khí lực. Cho nên luyện tập xong chẳng thể không mệt nhọc nghẹn thở. Thái cực lấy tĩnh làm động. Tuy động mà vẫn là tĩnh. Cho nên luyện càng nhàn càng tốt. Nhàn nghĩa là hô hấp cho dài, khí vào sâu đan điền, không có huyết mạch nào bị căng phồng có hại. Người học luôn lưu ý điều này thì mới thành công được.

KIẾN KHÔN LIÊN

(XÍCH CHÙY)

✱ TỬ Y HẦU



LTS : Với chủ đích nghiên cứu và phổ biến mọi ngành Võ Thuật, V.T. luôn luôn giới thiệu cùng độc giả những ngành nghệ thuật mới lạ. Bài dưới đây không nằm trong thập bát ban là một ngón lạ được luyện riêng. Dù vậy người có trình độ về ngành công và nhuyễn công, nội ngoại điều hợp thì những ngón lạ tất có thể xử dụng được.



Hình dạng, kích thước của Kiến khôn Liên.
(Hình A)

Dây xích kiến khôn và trái Chùy của nó chính là một loại ám khí, chuyên dùng sự xảo diệu, khéo léo để tấn công địch nhân.

Trái Chùy ở đầu có thể chế bằng sắt hay đồng. Nặng độ 2 tới 4 lượng (1 cân ta là 16 lượng)

Dây xích và Chùy tổng cộng nặng từ 16 lượng đến 1 cân.

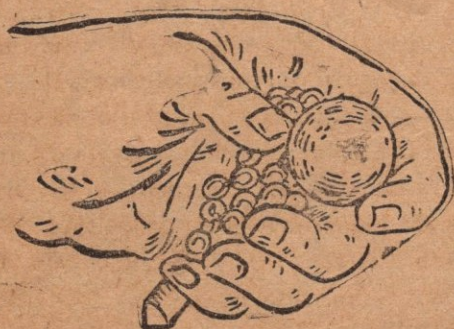
Người luyện có thể tùy theo sức lực của mình mà chế tạo để tiện dụng, không cần phải theo như trên.

Từ Chùy tới tay cầm là một đoạn dây xích dài độ 3 thước tấc (90cm).

Đoạn dây xích này phải thật vững chắc để gươm đao không thể chém đứt được.

Bề ngang của nó ước chừng bằng ngón tay út.

Phương pháp nắm xích Chùy.



(Hình B)

Trước tiên nắm cả Chùy và giây xích ở trong tay. Dùng ngón tay giữa, ngón tay vô danh

và ngón út. nắm lấy tay cầm, giây xích. Sau đó dùng ngón cái, ngón trỏ nắm lấy trái Chùy. Như vậy trái Chùy được đặt trên đám giây xích và tay cầm. Sau đó nếu đang cầm ở tay phải thì chuyển sang tay trái, hoặc nếu ở tay trái thì chuyển sang tay phải. Thủ pháp cũng giống nhau.

Thủ pháp và dáng điệu trong Ngũ hoa thế.

Ngũ hoa thế : (Hình C)

Trước tiên toàn thân đứng thẳng, giả thử địch nhân ở đằng trước. Người luyện nếu muốn đánh thẳng vào mặt địch nhân thì chân phải bước lên một bước, Bấy giờ xích Chùy đã được thu gọn vào lòng bàn tay gập mạnh về phía trước, 3 ngón tay còn lại nắm lấy cán xích Chùy. Đưa Chùy bắn thẳng về phía trước hợp với giây tạo thành một đường thẳng. Tất cả nhưn động tác trên phải làm cùng một lúc.

Khi Chùy đã đến cực điểm thì trầm khuỷu tay xuống thu Chùy về.

Sau đó tay trái nắm lấy trái Chùy, rồi đặt thật mau vào lòng tay phải như cũ.

Đoạn lại tiếp tục công xuất. Các thế «Tri thủ kết võng» «Hải đề trầm châu» «Tả hữu xa luân» Tả hữu triển tuyến «Các thế trên ở trong phần sau.

Nếu muốn đánh địch quân ở bên phải thì chân phải bước ngang một bước, sau đó đánh ra, thu về như trước. Nếu địch quân ở bên trái thì chân phải hướng bên trái hơi chuyển.

Nếu địch nhân ở đằng sau lưng, tất chân phải tiến về phía sau 1 bước, thân mình trầm xuống, Trái Chùy được tung về đằng sau vượt qua vai đánh thẳng vào mặt địch nhân.

Sau đó tay phải thu hồi trái Chùy về hướng bên tay phải sau đó tay trái cầm lấy trái Chùy.

Trên đây là «Ngũ hoa xuất kính thế»/Lung bạt thế.

Lung: cái lồng đan bằng tre

Bạt: cái nạo bạt hình tròn

Thoạt tiên toàn thân đứng thẳng. 2 tay nắm lấy xích Chùy dọc theo thân mình, về phía bên trái. Tay phải nắm lấy cán, cánh tay co lại, bàn tay đặt gần vai trái. Đồng thời tay trái nắm tại thiết Chùy, dùng lực căng dây xích ra, duỗi thẳng về phía dưới.

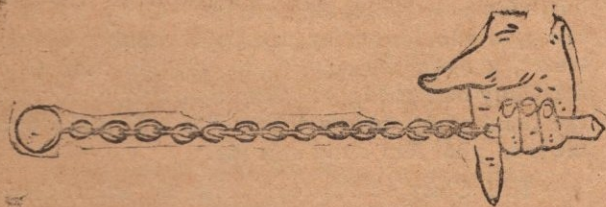
Khi muốn tấn công địch nhân trước tiên tay phải đưa lên ngang mặt địch nhân, từ trái sang phải và hơi hạ thấp xuống so với vị trí trước. Đồng thời tay trái cầm trái chùy đưa về phía sau. Như vậy khi phóng xuất trái Chùy 2 tay làm thành hình như một cái cung lớn. Sau đó Chùy được bỏ chéo từ sau ra trước từ phải sang trái, và từ trên xuống dưới.

Khi xích Chùy đã đi về phía dưới của bên trái thì tay trái nắm lấy đoạn giữa của dây xích, để giảm bớt tốc lực, sau đó tuột xuống phía dưới nắm lấy trái Chùy rồi lại thu về bên trái như lúc mới khởi đầu.

Điều cốt yếu là khi khởi phát cổ tay phải cực khéo léo.

Các tư thế để luyện tập Kiên khôn nên (Xích Chùy)

1) Bạch xà Thồ vu. (Hình 1)



A— Động tác chuẩn bị : Chùy và xích được nằm trong lòng bàn tay phải, toàn thân đứng thẳng, mặt quay về hướng đông.

B— Yếu lĩnh :

1— Chân phải bước lên trước một bước. Thăm ước lượng khoảng cách giữa tay phải và mặt địch nhân sau đó tay phải đưa mạnh về đằng trước như dùng dao đâm địch nhân. Đồng thời ngón cái và ngón trỏ buông ra, trái Chùy bay về phía trước làm với dây xích thành một đường thẳng, xung kích ngay giữa 2 mặt địch nhân tức là dưới ấn đường một chút.

2— Sau khi trái Chùy đã bay ra tới cực điểm thì khuỷu tay phải cong lại để thu hồi trái Chùy về sau đó dùng tay trái nắm lấy dây

xích để giảm bớt tốc lực sau đó đặt trái Chùy vào lòng bàn tay phải như trước.

C— Ứng dụng.

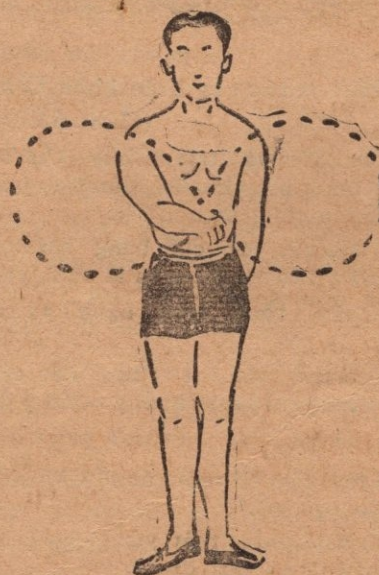
Khi muốn tấn công địch nhân ở về phía bên phải của mình, thì chân phải bước về hướng phải một bước sau đó tấn công như trên.

Nếu địch thủ ở bên trái thì toàn thân quay về phía trái và chân phải bước lên một bước.

Nếu địch thủ ở phía sau lưng, chân phải bước về phía sau một bước, sau đó toàn thân trầm xuống. Chùy được tung qua vai để tấn công vào mặt địch nhân.

Sau đó tay trái thu hồi Chùy lại đặt vào tay phải rồi hoặc tiếp tục thế này hoặc bước sang thế «Tri thủ kết võng» sau đây.

2) Tri thủ kết võng. (Hình 2)



Hình 2



Hình 3

A— Động tác chuẩn bị :

1— Hoặc khởi đầu giống như thế Bạch xà Thồ vu

5— Hoặc dùng «Lung bạt thủ thế»

B— Yếu lĩnh.

1— Bất luận võ khí nào khi tấn công địch nhân thì trọng của nó cũng có một phần quan trọng. Thường thường võ khí dài khi công kích địch nhân thì hơi yếu.

Do đó cổ tay phải xoay chuyển, về thành vòng tròn lớn để lực được tập trung vào 1 đoạn ngắn dễ bề công kích địch nhân.

2— Thoạt tiên 2 tay nắm lấy xích Chùy, tay phải cầm tại cán đặt ở bên vai trái, Tay trái cầm trái Chùy đặt dọc theo bên trái (đó là lung bạt thế tả được trình bày ở phần trên)

Sau đó tay trái đưa trái Chùy ra phía sau, như vậy khi tấn công địch nhân trái Chùy hướng từ sau ra trước vẽ thành hình một cây cung lớn. Chùy được đánh từ trên xuống dưới, từ phía phải qua trái

3.— Khi Chùy đã hạ hết xuống dưới thì nó lại được nâng lên về bên phải sau đó hướng về bên trái vẽ thành hình.

C.— Ứng dụng.

Từ thế này người tập sẽ bước sang thế « Hải đề trầm châu », « Tả hữu xa luân », « Đào bạt thủy dương », « Tam hoa cái đỉnh »...

3— Hải đề trầm châu. (Hình 3)

A— Động tác chuẩn bị : Có 2 phương pháp.

1— Hoặc đứng ở thế Tri thủ kết vững ta bước sang thế này

B— Yếu lĩnh :

1— Thoạt tiên 2 tay buông xuống, xích chùy cũng được buông theo thân mình.

2— Sau đó tay phải hướng về đằng trước, vung mạnh lên Thiết Chùy như vậy bay từ dưới lên trên, từ phải sang trái, nhằm hàm dưới địch nhân xung kích:

3 — Sau đó tay phải gạt qua phía trái thân mình để thu hồi xích Chùy. Khi trái Chùy từ trên chuyển xuống dưới thì tay trái nắm lấy đoạn trở lại từ thế ban đầu.

C.— Ứng dụng. Từ thế « Hải đề trầm châu » người luyện sẽ tiếp tục xung kích tiếp theo các thế « Tri thủ kết vững » « Ngọc xích lượng thiên » « Tam hoa cái đỉnh » « Đào bạt thủy dương »

4) Tả hữu xa luân.

A — Động tác chuẩn bị : Có 2 động tác

I — Dùng Ngũ hoa thủ pháp.

2 — Dùng lung bạt thủ pháp.

B Yếu lĩnh

I — Nếu dùng lung bạt thủ pháp thì thoạt tiên tay trái đương cầm trái Chùy buông ra. Sau đó tay phải, xích Chùy được chuyển về bên phải đoạn dùng cổ tay quay mạnh từ dưới lên trên để tấn công vào hàm hạ địch nhân,

2 — Hoặc nếu đánh từ sau ra trước, thì sau đó thiết Chùy được quay ngược lại để tấn công vào hàm hạ địch nhân, hoặc quay thuận để tấn công vào hàm hạ địch nhân.

Sau tay phải người luyện chuyển sang tay trái.

5) Tả hữu triển tuyến.

A — Động tác chuẩn bị :

I — Lung bạt thủ thế.

2 — Ngũ hoa thủ thế

B — Yếu lĩnh

I. Địch nhân dùng tay phải đánh vào ngực ta, hoặc dùng đoản đao đâm dứ. Ta lập tức di chuyển sang bên trái. 2 tay nắm xích Chùy căng ra gạt vào cổ tay địch nhân.

2.— Sau đó tay phải ở phía dưới vòng ngực lên để cuộn dây xích chặt vào cổ tay địch nhân. Đoạn dùng lực kéo mạnh về bên phải của mình tức hướng trước của địch nhân để y mất thăng bằng.

Sau đó tay trái cầm thiết chùy sẽ tùy theo chỗ hở của y mà tấn công bằng các thế sau.

C.— Ứng dụng.

1.— Khi kéo nếu địch nhân quá mạnh không gặp mình xuống phía dưới, thì trong lúc cuộn tay



Hình 4



Hình 5



Hình 6

địch thủ vào xích ta sẽ dùng tay trái cầm trái Chùy điểm mạnh vào khuỷu tay y (tức là khúc tử huyệt)

2.— Hoặc khi xích đã quấn vào tay địch thủ chân trái ta bước lên một bước, toàn thân xoay về hướng phải tức là thân mình ta bây giờ đã ở sau lưng địch thủ. Ta hoặc dùng trái Chùy đánh vào lưng địch thủ hoặc bắt y đứng yên.

3.— Nếu địch nhân muốn chống cự lại, ta tức tốc dùng đầu gối điểm mạnh vào «vĩ đề cốt» đốt xương sống cuối cùng — địch nhân sẽ mất hết năng lực đề kháng.

Hoặc khi ở sau lưng địch nhân rồi chân trái ta sẽ móc vào chân trái địch thủ rồi đẩy mạnh y về phía trước.

5— Nếu y định dùng tay trái đánh ngược lại đề tấn công ta, ta cũng có thể áp dụng được những thế trên.

6) Tả hữu hiệp thủ (Hình 6)

A— Động tác chuẩn bị :

- 1— Lung bạt thủ thế
- 2— Ngũ hoa thủ thế

B— Yếu lĩnh.

1— Đối phương đánh thẳng hoặc dùng dao ngắn đâm vào ta, ta hướng về bên phải bước ngang nửa bước xích được căng thẳng ra và gạt vào cổ tay địch thủ.

2— Tay trái vòng ngược lên quấn xích vào cổ tay, hoặc khuỷu tay địch thủ ; sau đó lợi dụng vị trí này ta dùng Chùy đánh đánh vào phía dưới sườn phải của địch (Kỳ môn huyệt)

3— Sau khi đánh vào Kỳ môn huyệt, ta tức thời kéo xích mạnh vào phía thân mình của địch thủ để buộc y phải gấp tay lại.

Khi y đã gấp cổ tay lại tức là y đã bị ta chế ngự vì lúc bấy giờ thân hình ta ở sát bên trái địch thủ và lúc này tay trái của y không sử dụng được vì quá gần.

C— Nếu địch nhân kháng cự lại, ta hoặc có thể bước chân phải ra phía sau lưng chân phải của y ngã hoặc dùng vai đẩy là y phải ngã.

Nếu địch nhân đã ngã, ta lập tức tháo dây xích ra, sau đó tấn công địch nhân bằng những thế đã tập.

7) Ngọc xích lương thiên. (Hình 7)

A— Động tác chuẩn bị :

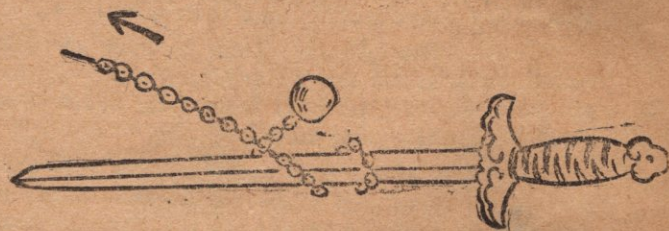
- 1— Ngũ hoa thủ pháp
- 2— Long bạt thủ pháp.

B— Yếu lĩnh.

1— Khi địch nhân dùng dao, hoặc dùng gậy đánh từ trên xuống dưới, ta tức thời



Hình 7



Hình 8

căng mạnh giây xích ra tiến lên một bước đưa thẳng lên để đỡ ngay cây gậy hoặc dao của địch thủ.

2.— Sau khi đỡ xong, lúc đó ta đã ở gần địch nhân, lợi dụng này có thể dùng trái Chùy đánh vào 2 mắt địch nhân hoặc mạch tại cổ của địch.

8) Đào bạt thủy dương. (Hình. 8)

A) Động tác chuẩn bị :

- 1— Lung bạt thủ thế.
- 2— Ngũ hoa thủ thế.

B— Yếu lĩnh

Khi địch nhân dùng dao đâm ta, ta có thể tránh về phía bên trái hoặc bên phải cũng được sau đó dùng xích đánh vào cây dao của địch thủ để dây xích quấn lấy lưỡi dao. Sau đó ta giật mạnh nếu địch sơ hở sẽ bị mất dao, nếu giữ chặt có thể bị mất thăng bằng.

Khi muốn quấn lấy vũ khí của địch nhân có thể dùng thế «Tri thủ kết võng»

9) Hoành tảo ngọc đài.

A.— Động tác chuẩn bị : Long bạt thủ thế.

B.— Yếu lĩnh : 1 Sau khi đứng theo «Long bạt thủ thế» nghĩa là tay phải nắm lấy cán của

còn khôn liên, tay trái nắm lấy trái Chùy và đặt về bên trái.

Thì tay phải từ bên trái vùng mạnh sang hướng phải trong khi đó tay trái buông trái Chùy ra.

Khi vùng chỉ có bắp tay ngoài và cổ tay phải hoạt động còn cánh tay trong vẫn bẹp sát thân mình.

Động tác này giống như lối bạt kiếm để chém địch nhân ngay trung bộ, tương tự vậy thiết chùy cũng đánh vào eo lưng địch thủ.

2.— Khi Chùy đã bay quá về bên phải ta phải đánh. Ngược lại để tấn công địch thủ 1 lần nữa từ phải sang trái sau đó dùng tay trái nắm lấy giây xích để thu hồi trái Chùy lại.

3.— Nếu dùng tay trái các động tác sẽ giống hết các động tác trên nhưng chỉ ngược lại thôi.

C.— Ứng dụng.

Sau khi dùng thế này nếu không muốn Chùy đập vào người ta phải dùng liên tiếp các thế « tri thủ kết vòng » hoặc « Tả hữu xa luân »

10. Nội Ngoại Thiên Sa. (Hình 10)

A.— Động tác chuẩn bị :

1.— Ngũ hoa thủ thế

2.— Lưng bạt thủ thế.

B.— Yếu lĩnh.

1.— Địch nhân dùng vũ khí chém ngang vào mình ta, ta lập tức căng giây xích ra dùng thân xích đỡ lấy đao của địch nhân.

2.— Nếu đương ở thế « Lưng bạt thủ thế » thì 1 tay ở trên 1 tay dưới (hình vẽ) Đồng thời cấp tốc di chuyển thân mình hoặc về bên trái, hoặc về bên phải để tránh áp lực của đao.

3.— Nếu địch chém từ trên xuống dưới ta dùng thế Ngọc xích lượng Thiên.

Nếu địch chém vào bên trái, chân trái bước về bên phải 1 bước đồng thời căng xích ra để chặn đao của địch thủ, tay trái dưới tay phải trên.

Nếu địch thủ chém vào bên phải thì các động tác được áp dụng ngược lại.

C.— Ứng dụng : Khi đã chặn được đao của địch nhân ta sẽ dùng Chùy tấn công vào 2 mắt của địch nhân hoặc động mạch ở cổ địch nhân.

11) Phong Liễu song Chùy. (Hình 11)

A.— Động tác chuẩn bị :

1 : Ngũ hoa thủ pháp.

2 : Sau đó móc lấy giữa dây xích bằng ngón trỏ và ngón giữa rồi đặt vào một bên hông.

B. Ứng dụng.

Sau động tác chuẩn bị ta đưa xích Chùy ra trước mặt dùng cổ tay xoay thành một vòng tròn từ trên xuống dưới từ phải sang trái. Sau đó quay ngược lại từ trái sang phải.

C— Ứng dụng :

1) Thế này được áp dụng khi địch nhân đã tiến quá sát vào người ta, ta lập tức áp dụng thế này để tấn công vào quai hàm địch nhân (Tâm khâm huyết) hoặc (Kỳ môn huyết).

2) Địch nhân vào sát ta có thể xử dụng ngay thế này hoặc lùi lại 1 chút rồi hãy xử dụng.

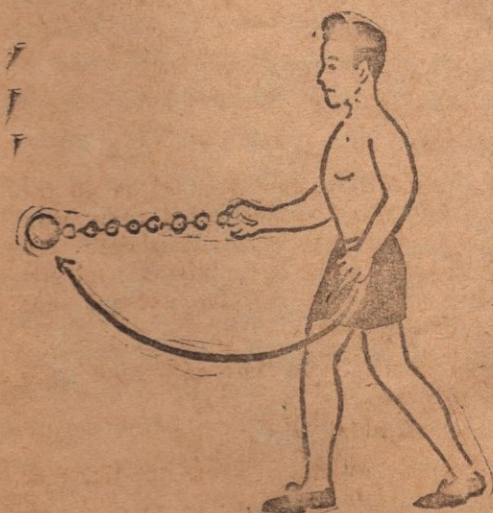
12) Già mã phi luân. (Hình 12)

A— Động tác chuẩn bị :

1) Ngũ hoa thủ pháp

B— Yếu lĩnh :

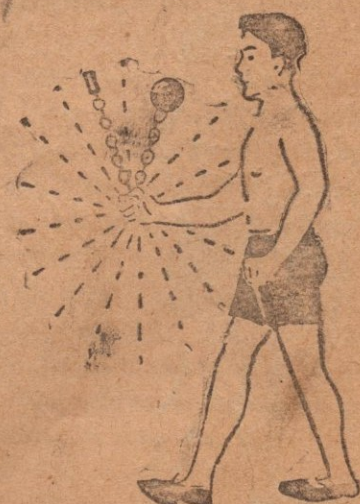
1) 2 tay nắm lấy xích Chùy, tay phải nắm lấy cán Chùy, tay trái nắm lấy Chùy, căng thẳng



Hình 9



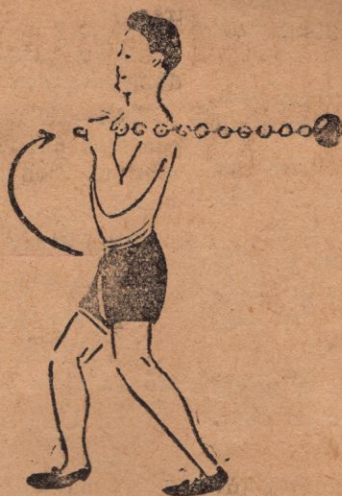
Hình 10



Hình 11



Hình 12



Hình 13



Hình 14

ra đoạn dơ lên trước mặt cách ngực độ khoảng 2 thước Tàu (60cm).

2) Sau đó xoay xích thành hình thoi từ trên xuống dưới, sau đó ngược lại từ dưới lên trên.

3) Nếu địch nhân tấn công bất ngờ từ trên xuống dưới mà ta không kịp lùi về bên phải hoặc trái ta có thể rùng mình thấp xuống dùng thế này để đỡ quyền hoặc đao của địch thủ.

C— Ứng dụng.

Với thế này nếu ở sau lưng địch thủ ta có thể dùng hai tay trông xích vào cổ địch nhân sau đó xoay lưng lại để lưng đối lưng địch thủ, như vậy địch thủ sẽ bị ngộp thở hoặc vỡ yết hầu.

13) Thanh long lộ trảo (Hình 13)

A.— Động tác chuẩn bị :

Ngũ hoa thủ thế

B. Yếu tính :

Nếu địch nhân ở sau lưng ta, ta tiến chân phải về phía sau một bước, người rùn thấp xuống, đồng thời ném trái Chùy từ sau ra trước vượt qua vai để tấn công vào mặt đối thủ.

C. Ứng dụng : Sau đó tiếp tục dùng các thế :

1— Tri thủ kết võng

2— Hoặc Tam hoa cái đỉnh.

14— Tam hoa cái đỉnh : (Hình 14)



Hình 15



Hình 16



XEM TIẾP TRANG (18)

NHẬP MÔN THÁI CỰC QUYỀN

Con người không thể sống một cách đầy đủ nếu thiếu luyện tập. Kinh Dịch nói rằng : «Thiên nhiên luôn luôn biến động. Con người cũng phải làm cho mình trở nên mạnh mẽ không lúc nào ngừng». Tập luyện cho ta sức khoẻ cường tráng, tinh thần hừng khởi, mà biết suy nghĩ đúng đắn. Tuy nhiên, có nhiều cách thao luyện : đánh banh, bơi lội, đánh quyền Anh, đánh vật, cử tạ... chỉ kể một vài môn. Mỗi môn đều có những giới hạn của nó. Thời tiết giới hạn việc chơi banh, sức yếu làm cho ta không chơi được những môn thể thao thô bạo, tuổi tác và phải tính ngăn cản ta hoạt động trong những ngành khác. Quan trọng hơn, mặc dù những môn thể thao này khác nhau về hình thức, lại tương tự nhau ở điểm hầu như không bao giờ vượt khỏi sự tùy thuộc vào trọng lượng thân thể, sức mạnh và sự lạnh lẽ.

Thái cực quyền vừa là một môn võ, vừa là một môn thể thao đem lại nhiều thích thú cho mọi người : giàu nghèo, mạnh yếu, trẻ già , nam nữ. Thời tiết không ngăn cản ta tập Thái cực quyền. Thời gian và không gian cần dụng đến mức tối thiểu, nếu có một khoảng trống độ 1 thước mỗi bề và mỗi ngày rảnh được 10 phút, là ta có thể tập Thái cực quyền không tốn một xu.

Đã mấy trăm năm nay, chính người Tây phương cũng đã từng lấy làm lạ lùng khi thấy người Tàu ở khắp hang cùng ngõ hẻm tập luyện môn võ không cố gắng, nhịp nhàng, giống như vũ này, cả buổi sáng lẫn buổi chiều. Hỏi, họ đáp rằng người nào tập Thái cực quyền, đúng đắn và thường xuyên, mỗi ngày hai lần, thân thể sẽ trở nên mềm mại như trẻ thơ, sức khoẻ như người đốn củi, và tâm thần bình thản như một nhà hiền triết. Những kết quả thâu đạt được cho ta thấy rằng đó không phải là lời

khoát lác suông, mà có lẽ, theo một cách nào đó mà nền khoa học hiện đại chưa nghiên cứu ra, môn Thái cực quyền quả thật có như vậy, hay hơn nữa là khác. Chú trọng vào việc hô hấp chậm rãi, những tư thế buông lỏng và thăng bằng, môn võ ấy chắc chắn phát triển được hơi thở sâu trầm, sự tiêu hóa điều hòa, sự vận động của các cơ quan nội tạng, và sự tuần hoàn. Và có lẽ là có thật khi người ta nói rằng môn Thái cực quyền có thể làm thuyên giảm, nếu không nói là chữa dứt hẳn, chứng thần kinh suy nhược, áp huyết cao, thiếu máu, ho lao, và nhiều bệnh nan y khác.

Ngoài Bài Quyền với các giá trị chữa bệnh của nó, môn Thái cực quyền còn hai khía cạnh khác nữa. Cách tập Thái Thủ, trong đó hai đối thủ tìm cách gỡ hông nhau lên, là một môn thể thao. Ngoài ra, Thái cực quyền còn là một môn võ siêu đẳng. Nhu Đạo (Judo), Hiệp khí đạo (Aikido). và một vài môn võ Đông phương khác đều nhấn mạnh đến các nguyên lý dĩ nhu chế cương của môn Thái cực quyền, nhưng không có môn nào đạt đến trình độ buông lỏng, mềm dẻo và khinh linh bằng môn võ này.

Các môn đồ Lão giáo thực hành *vô vi*, Phật sùng bái chữ *không*. Châm ngôn của Thái cực quyền là *Xã kỷ tàng nhơn*. Trong thế sự, điều ấy được thực hiện thế nào ? Đó có nghĩa là nhường nhịn kẻ khác, trấn áp lòng ương ngạnh, tính tự tôn và lòng ích kỷ. Nhưng đó không phải là một việc dễ làm. Đeo đuổi tập luyện Bài Thái cực quyền giữa cảnh xô bồ của cuộc sống đòi hỏi người ta phải biết tự hạ mình. Trong cách tập Thái Thủ môn sinh phải chấp nhận thất bại nhiều lần trong thời gian đầu. Nhường và theo sát địch thủ không thể do một người tự tôn thực hiện được— cái tiêu ngã của người ấy sẽ không chịu đựng được những sự tổn thương trước khi tinh xảo.

Và ở đây, cũng như trong cuộc đời, tình trạng gần với thực tế này phải thắng cái tiêu ngâ nếu người ta muốn trở thành một con người toàn diện.

Về cái tên môn võ : Thái cực Quyền.

Quyền có nghĩa là nắm tay, hay nghệ thuật dùng tay để đánh, ở đây ý nói là một bài quyền hay rộng ra là một môn võ. Danh từ Thái cực phát xuất từ một quan niệm triết lý của Đông phương, được coi là nguyên chính yếu của vạn hữu, và được tượng trưng bằng một vòng tròn chưa ra hai phần sáng tối, tượng trưng âm dương, phản chiếu những trạng thái trái ngược nhau như nam nữ, động tĩnh cương nhu, sáng tối... Nhờ hai nguyên tố âm dương tác động lẫn nhau mà có ngũ hành — kim mộc thủy hỏa thổ. Bài báo này không đủ chỗ đi sâu vào một vấn đề phức tạp như thế. Chỉ cần nói rằng Thái cực được lấy làm tên cho vì các Sư trưởng ngày

xưa quan niệm rằng môn võ này áp dụng tất cả những định luật tối thượng của lý Thái cực.

Một chút lịch sử :

Có 4 lý thuyết chính yếu về nguồn gốc của môn Thái cực quyền. Lý thuyết phổ thông nhất chủ trương rằng ông Trương tam Phong, một đạo sĩ đời nhà Nguyên (1279-1368), đã học được môn Thái cực quyền trong một giấc mộng. Truyền kỳ chú trọng đặc biệt đến nhân vật này : người ta nói ông sống hằng mấy trăm năm và những kỳ công của ông quá dị thường, nên có lẽ nên kết luận rằng những chi tiết ấy hoang đường hơn là rút ra từ các sử liệu. Các nhà trước tác đáng tin cậy hơn và bìa mộ của ông chỉ ghi rằng Trương tiên sinh là một đạo sĩ, sống trên núi Võ Đang ở tỉnh Hồ Bắc, có sáng chế ra một môn võ gọi là Nội gia quyền. Tuy nhiên, những tư thế của võ phái ông có nhiều điểm tương

Kiên khôn liên

(Tiếp theo trang 16)

A— Động tác chuẩn bị :

1) Ngũ hoa thủ thế.

B— Yếu lĩnh :

Sau khi áp dụng xong thế « Thanh long lộ thảo » ta lập tức nâng tay lên khỏi đầu và quay Chủy thành hình 1 vòng tròn, cứ 1 bước tiến ta xoay một vòng, xoay như thế tất cả 3 vòng.

Thế này có tác dụng làm cho sau khi xử dụng xong thế Thế Than Long lộ thảo Chủy không thể đụng vào người ta được.

C— Ứng dụng :

Sau thế này ta có thể xử dụng tiếp cái thế « Tri thủ kết võng » « Tả hữu xa luân ».

15) Đường lang Bồ thiên. Hình 15

Đường lang : Bộ Ngựa

Thiên : Ve sầu.

A) Động tác chuẩn bị :

1.— Long bạt thủ pháp

2.— Giã mã phi luân.

B.— Yếu lĩnh :

1.— Đương ở thế chuẩn bị, địch nhân dùng quyền hoặc dùng đao đâm hoặc đâm thẳng tới,

ta lập tức né về một bên sau đó dùng trái Chủy đập mạnh vào cổ tay địch nhân từ trên xuống dưới giống như động tác của con bọ ngựa vỗ ve sầu.

2.— Nếu địch nhân đá thẳng tới ta cũng có thể né về bên phải hoặc trái sau đó áp dụng thế này.

C.— Ứng dụng :

Sau khi thi triển xong thế « Đường lang Bồ thiên » thân hình ắt phải rùn thấp xuống sau đó ta có thể áp dụng thêm ngọn cước « Hoại tâm chổi » nghĩa là dùng gót chân đập vào ngực địch thủ.

16) Thanh Long Thồ Châu. Hình 16

A.— Động tác chuẩn bị : Ngũ hoa thủ pháp.

B.— Yếu lĩnh :

1.— Chủy và kích được nắm gọn trong lòng bàn tay

2.— Nếu địch nhân ở khá xa ta, độ chừng 1 trượng (2 thước tây), ta lập tức hướng ngay mặt y ném tới.

Chú ý Động tác này phải ước lượng thật chính xác.

C.— Ứng dụng :

Trước thế này ta có thể xử dụng thế « Tam hoa cái đỉnh » để làm phân tâm địch thủ rồi hãy dùng thế này.

đồng với môn Thái cực quyền ta biết đến ngày nay.

Lý thuyết thứ hai chủ trương rằng môn võ bắt nguồn từ đời Đường (618-907) và phát triển qua bốn chi phái khác nhau.

Thuyết thứ ba cho rằng họ Trần ở Trần gia Câu, tỉnh Hà Nam sáng chế môn Thái cực quyền vào thời nhà Minh (1368-1654).

Thuyết thứ tư — và là thuyết có vẻ hợp lý nhất — chỉ nói rằng ông tổ môn võ không biết là ai, nhưng môn này đã phát triển mạnh từ thời một võ sư mang tên Vương tông Nhạc, tỉnh Sơn tây, người đã truyền bá môn võ vào tỉnh Hà nam dưới đời Vua Càn long (1735-1795) thời nhà Thanh. Thuyết này nói rằng một ngày kia, khi đi qua Trần gia Câu, tỉnh Hà Nam, Vương tông Nhạc trông thấy dân làng đang tập võ. Sau đó, nơi quán trọ, ông ứng khẩu nhận xét về môn võ ông vừa thấy, mà dân làng, hầu hết có họ Trần, đã tập luyện hàng mấy đời. Lời phê bình của ông đã làm cho nhiều người người phật ý, và ông bị họ thách đấu, trận nào ông cũng thắng cả. Dân làng rất ái mộ, khản nài Vương tiên sinh lưu lại ít lâu để truyền dạy cho họ môn võ của tiên sinh. Cảm động vì lòng thành thật của họ, tiên sinh đồng ý giúp họ biến đổi môn quyền cương của họ thành một môn nhẹ nhàng hơn, đó là môn Thái cực quyền.

Sau đó, môn Thái cực quyền tại Trần gia Câu chia ra làm «tân» phái và «cựu phái. Trần trường Hưng đại diện cho cựu phái, Trần hữu Bồn đại diện cho tân phái. Một ông chủ tiệm

thuốc ở huyện Vĩnh niên có mời một vị tổ sư danh tiếng thuộc cựu phái về dạy võ cho các người con trai của mình. Một gia nhân tên Dương lộ Thiên nhìn trộm những buổi tập và sau này trở nên khá giỏi nên được thuê làm học trò. Họ Dương sau này lên Bắc kinh, kinh đô của nhà Thanh, huấn luyện cho đội Cấm vệ quân. Ông tỉ thí với tất cả những người thách thức thuộc mọi môn phái và chưa bao giờ bị thua.

Dương lộ Thiên truyền môn võ đến hai con là Kiện Hầu (chết năm 1917) và Ban Hầu (chết năm 1881). Kiện Hầu truyền môn võ gia truyền cho hai người con là Thiệu Hầu (chết năm 1929) và Trưng Phủ (chết năm 1935). Trưng Phủ mang môn võ đến miền Nam nước Trung hoa.

Tác giả cuốn sách này, Võ sư Trần minh Thanh, đã thụ giáo với chính Dương tiên sinh gần mười năm và hiện nay đang truyền bá môn võ của họ Dương trên khắp thế giới.

Động tác thứ nhất

TẤN BỘ BÀN LAN CHUY

B. Đứng chân phải trước, dùng nắm tay phải đánh vào ngực A. A rút nhẹ về rồi tiến chân phải nửa bước. Đồng thời, B dùng nắm tay phải ém nắm tay phải B xuống dưới, như vậy đã hóa giải sức công phá của B (hình 135). B hạ nắm tay phải xuống, đưa vòng ngược chiều kim đồng hồ, tính đánh vào mặt A (hình 136). A dùng bàn tay trái đỡ nắm tay phải của B, chân trái bước tới, dùng nắm tay phải đánh vào ngực B.



Hình 135



Hình 136

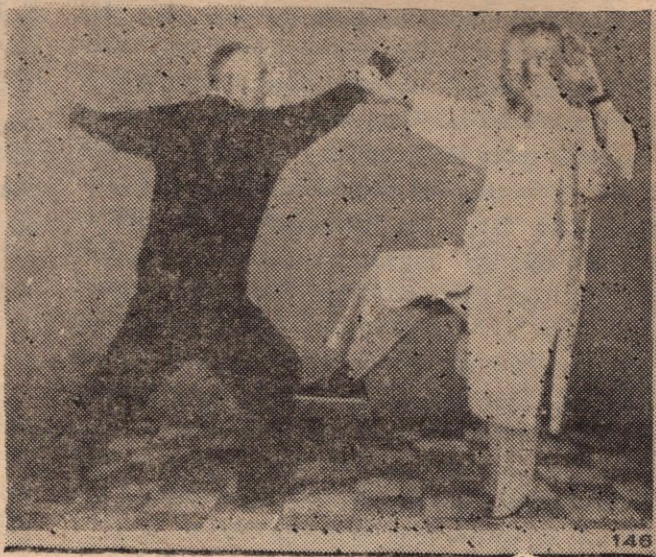
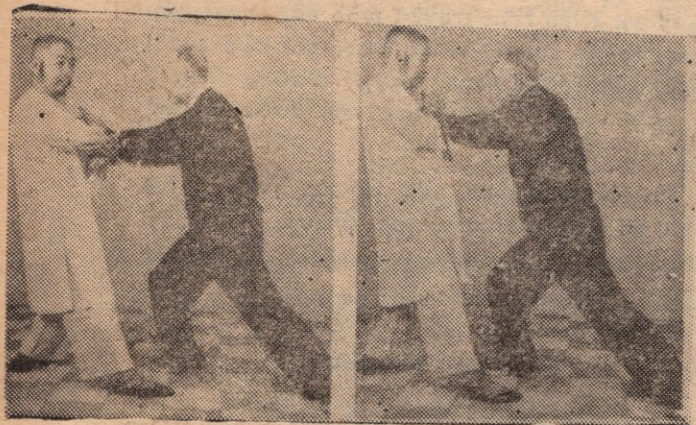
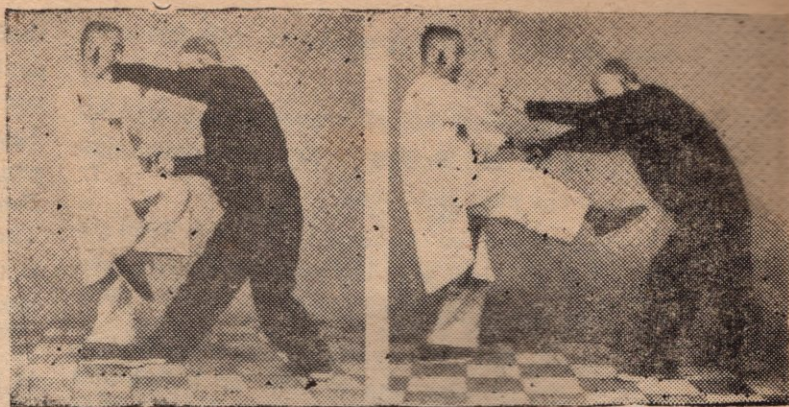


Hình 137

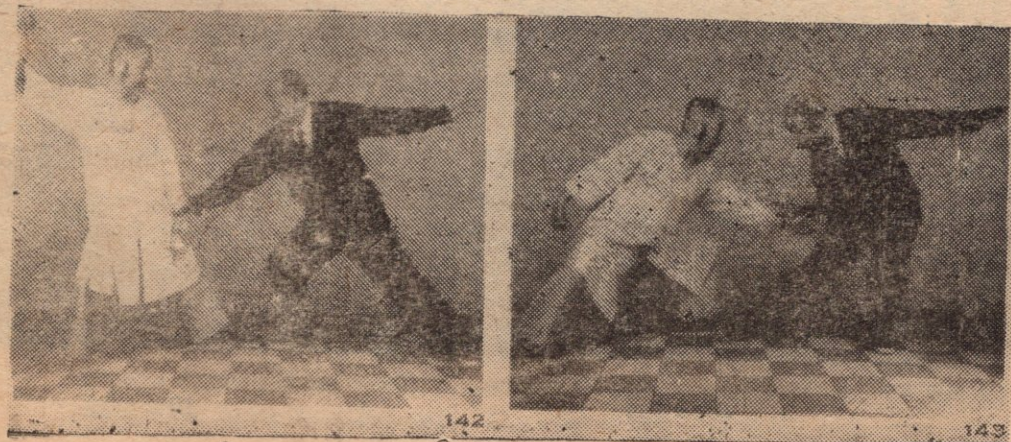
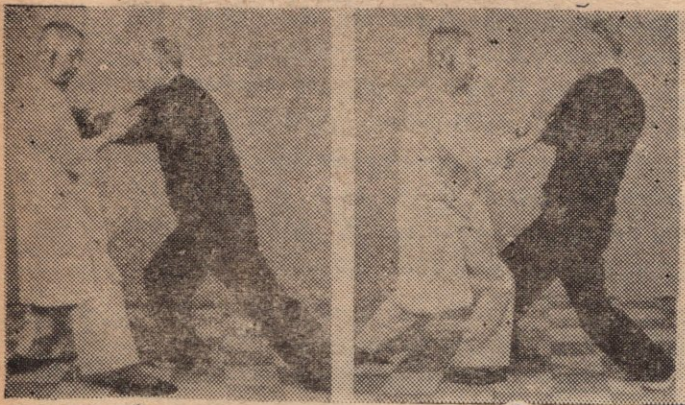
Động tác thứ hai

NHỨ PHONG TỌ BẾ

B dùng cả hai tay đẩy cánh tay phải của A. A để cánh tay trái dưới cánh tay phải, làm thành một chữ X với hai lòng bàn tay quay vào người (hình 138). A rút người về một chút để hóa giải sức đẩy của B (hình 139). A xoay cả hai lòng bàn tay ra ngoài, lòng



bàn tay phải chạm cùi chỏ B, lòng bàn tay trái chạm cánh tay trước của B (hình 140). A đẩy tới với cả hai tay trong khi chuyển sức nặng của mình về phía trước, tới chân phải. Khi lực phải từ chân chạy tới, không phải từ hai bàn tay (hình 141).



Động tác thứ 3

ĐƠN TIÊN HẠ THẾ VÀ KIM KÊ

Độc lập, bên hữu.

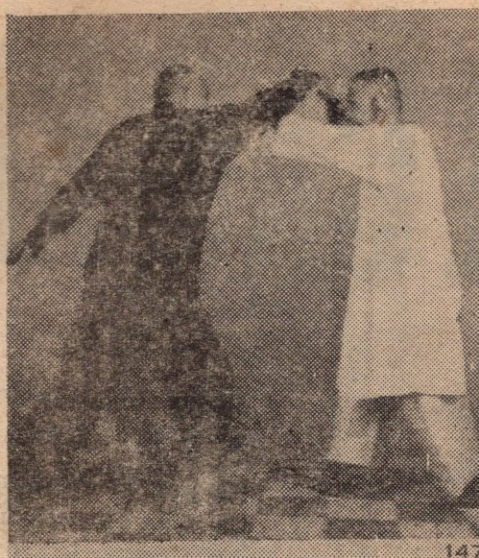
B bước chân phải tới và dùng bàn tay phải chụp bàn tay trái của A. A rút người về, chuyển sức nặng vào chân phải. Đồng thời, A rút

bàn tay trái về phía trước đùi trái (hình 142). A, duỗi các ngón tay trái về phía hạ bộ của B. B rút người về phía sau (143). A vươn người lên chụp cổ tay phải của B, A và tấn công bằng đầu gối (hình 144). Cách tay phải của A có thể được dùng trong một hay cách: để ém một đòn tấn công vào cổ họng B trong khi tìm cách thúc đầu gối vào người B. B lùi chân phải ra sau để tránh gối A. A đá đầu ngón chân vào hạ bộ B (hình 145).

Động tác thứ 4

HỮU PHÂN CƯỚC

B bước chân phải tới dùng nắm tay phải đánh vào đầu A. A dùng tay phải chụp tay phải B, kéo xuống, và đá ngón chân phải vào xương ống quyển chân phải của B. Cánh tay trái của A cong lại nơi cùi chỏ, các ngón hướng lên trời để giữ thẳng thẳng bằng (hình 176).



147



148



149



150

Động tác thứ 5

NGỌC NỮ XUYỀN THOA

Bên Hữu

B bước chân phải tới dùng nắm tay phải đánh A. A hơi rút người về, dùng bàn tay phải chụp cổ tay phải B từ bên ngoài. Đồng thời, A xoay lòng bàn tay trái ra ngoài và chạm vào cánh tay trước bên phải của B (hình 147). Xong A tiến chân trái đồng thời dùng bàn tay phải đẩy và cạnh sườn phải của B. Đầu gối trái của A phải cong lại làm cho khí lực có thể phát triển từ nơi chân (hình 148).

Động tác thứ 6

CHUYỂN THÂN BÀI LIÊN

B tiến chân phải tới dùng bàn tay phải đánh A. A chuyển sức nặng vào chân trái và bắt đầu quay từ trái qua phải (hình 149). A dùng bàn tay phải chụp cổ tay phải của B, bàn tay trái của A chạm vào cùi chỏ phải của B. Đồng thời, A nhấc chân phải lên, quyết theo chiều kim đồng hồ vào eo lưng phải của B. Eo lưng và vế của A phải buông lỏng và trầm xuống, nếu không cú quét chân sẽ vô hiệu (hình 150).



DỊCH CÂN KINH

TỬ Y HẦU

PHƯƠNG PHÁP 10

Sau khi luyện tập xong động tác thứ 9, hành giả nghỉ 1 vài khắc rồi hãy tiếp tục luyện tập giai đoạn thứ 10.

Khi luyện tập động tác này phải đứng ngay ngắn như trước, 2 chân bằng nhau, gần nhau, Đầu ngẩng lên cao, ngực thẳng, mắt nhắm lại, miệng ngậm, nín thở, dồn khí lực vào bên trong, 2 ngón cái co lại và để trong lòng bàn tay, 4 ngón còn lại co lại bên ngoài ngón cái, cả 2 nắm tay dùng nắm chặt lăm, Hồ khẩu sát vào mõng, lòng bàn tay hướng về phía sau, 2 cánh tay được đưa lên từ trước mặt, Khi đến ngang vai mới vận khí lực của cùi chỏ hướng về 2 bên phải, trái lúc ấy 2 tay cùng với đầu vai bằng nhau đồng thời 2 cánh tay cũng hướng lên trên mà đưa lên, thành 1 góc gỗ. Như vậy 2 tay và đầu tạo thành hình chữ sơn J. Lòng bàn tay hướng về phía trước, hồ khẩu hướng về phía 2 tai.

Sau khi làm hết các động tác trên thì nắm tay từ từ nắm chặt lại đồng thời 2 cánh tay cũng dùng lực đưa lên như nâng sức nặng 1000 cân 2 cùi chỏ hướng ra ngoài. Nhưng cử động này phải chú trọng đến phần nội lực chứ không phải tác động hữu hình. Giữ tư thế trên một lát rồi từ từ buông lỏng nắm tay ra.

Một phen nắm chặt một phen buông lỏng là 1 lần. Làm tất cả 49 lần.

Đây chính là phương pháp luyện tập khí lực. Ngoại trừ nắm tay còn bao nhiêu đều

không phải là những động tác hữu hình mà chính là phép vận chuyển khí lực vậy.

Các nhà Quyền thuật nói rằng: Ý đến thì phần đến mà lực cũng tùy theo đó mà có vậy. Các tục bản ở mọi nơi không biết được ý chí uyên thâm này nên đều diễn tả bằng những động tác hữu hình, điều này làm cho thể loạn thần tan như vậy làm sao thấu thập được hiệu quả.

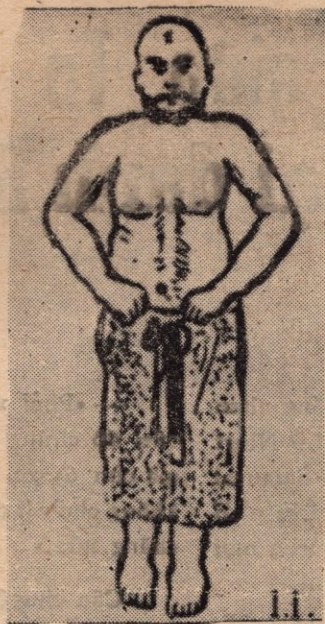
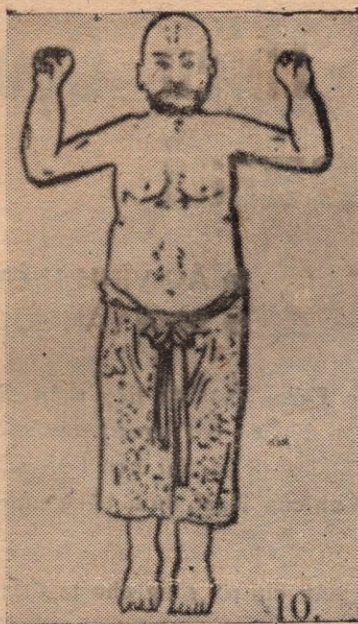
Chỗ lằm lằm, mơ hồ, đó học giả cần suy xét, so đo, chín chắn, rõ ràng ngõ hầu không đến nỗi lằm lằm.

PHƯƠNG PHÁP 11

Thực hành xong công phu của phương pháp thứ 10 nghỉ một chút rồi hãy tiếp tục phương pháp thứ 11.

Khi thực hành phương pháp này toàn thân đứng thẳng, 2 chân so bằng nhau, đầu hơi cao mắt nhắm lại, miệng ngậm chặt, dồn khí xuống đan điền như những động tác trước. Hai bàn tay nắm lại, ngón cái để bên ngoài, 4 ngón kia để ở phía trong, thoát tiên bàn tay phải nắm thật lỏng, sau mới vận dụng khí lực của cánh tay, cùi tay, nắm tay, hướng về phía trên đưa lên để trước bụng vừa ngang hai bên rốn, cùi chỏ hơi to, hồ khẩu của 2 bàn tay đối nhau lòng bàn tay hướng về phía trong, nắm tay cách bụng độ 1 tấc.

Làm xong những động tác trên thì 4 ngón tay ở phía trong của bàn tay mới từ từ co lại, hai ngón cái thì dùng lực đưa càng cao càng tốt. Giữ y đủ thể trên một lát rồi mới từ từ bỏ ngón cái xuống đồng thời 4



ngón kia từ từ mới lỏng ra, khi đó khí lực dồn vào 2 tay cũng từ từ thoái lui 1 nắm chặt 1 phen buông lỏng là cả 1 động tác. Làm tất cả 9 lần.

Đây chính là phương pháp vận khí lên xuống. Khi nắm tay nắm chặt thì mũi hít vào 1 luồng thanh khí, khi nắm tay buông lỏng thì từ nơi miệng pà ra một luồng trọc khí. Cần nhất là phải thực hành một cách chậm chậm. Khi hít vào hay khi thở ra đều phải làm cho sâu, không được để mất sự điều hòa hoặc nghỉ nửa chừng.

Vận khí đưa lên vốn là động tác vô hình do đó cánh tay không nên đưa lên quá cao. Đó là điều hành giả cần ghi nhớ.

PHƯƠNG PHÁP 12

Thực hành xong công phu của phương pháp 11 nên nghỉ một chút rồi hãy tiếp tục luyện tập sang phương thức 12.

Trong khi luyện tập phương pháp này toàn thân phải đứng ngay thẳng, 2 chân so cho bằng nhau, Đầu há cao, mắt nhắm lại miệng ngậm lại, dồn khí lực như trước. Hai cánh tay duỗi thẳng, đầu ngón tay hướng xuống, lòng bàn tay hướng về phía trước, sau đó 2 cánh tay từ từ đưa lên trước mặt cho đến ngang vai, ngón cái của bàn tay hướng

tên trời. Khoảng cách của hai bàn tay so với khoảng cách của hai vai bằng nhau. Khi 2 tay đưa lên thì 2 gót chân đồng thời cũng nhón lên các2 đất chừng 2 tấc. Dồn khí lực vào bàn tay, giữ yên tư thế này một chút rồi 2 tay buông xuống một cách chậm chậm, 2 gót chân cũng đặt xuống một cách nhẹ nhàng.

Đưa lên buông xuống thực hành tất cả 12 lần.

Khi gót chân đặt xuống thì ngón chân lại đưa cao lên khỏi mặt đất độ chừng 1 tấc.

Phương pháp này chính là phương pháp làm cho gân xương máu huyết của cơ thể được lưu thông, dẫn nở. Bởi vì 11 động tác trước tuy có công hiệu, nhưng khi thực hành khí lực không khỏi thiên chủ cho nên phải dùng phương pháp này để điều hòa khí lực khiến nó lưu hành khắp các bộ phận trong cơ thể và không thể cho khí lực có chỗ thái quá có chỗ bất cập.

Công phu của 12 động tác này nếu mỗi ngày đều siêng năng luyện tập thì sau 3 năm tất đạt thành công, khí lực nhu, cương, lên xuống tùy theo ý muốn. Càng luyện tập khí lực càng dồi dào.

Nếu chẳng siêng luyện tập thì kết quả không thể nào đạt tới được.

Sự giống nhau giữa Tu Sĩ Thiền Đạo và phái đại danh Samurai

● ÂU VINH HIỀN
● BÌNH VĂN LỘC

Sau đây là tóm tắt những điểm giống nhau giữa Thiền Đạo và phái Đại Danh Samurai ở Nhật Bản. Trước hết là người Võ sĩ Đại Danh Samurai cũng như những tu sĩ Thiền Đạo cả hai đều phải chịu một kỷ luật rất chắc chắn và chịu đựng mọi sự thiếu thốn mà không được phàn nàn...

Dù một võ sư rất tên tuổi ví dụ như thầy EI-SAI đi nữa cũng vẫn sống vui vẻ trong cảnh túng thiếu nghèo khổ đến nỗi có một lúc ông và các đệ tử phải nhịn đói trong mấy hôm.

May đâu có một tín đồ nọ đến nơi nhờ đọc «Thánh Thơ» và đề cảm tạ, người tặng hai cây lụa rất đẹp.

Những đệ tử đều yên trí rằng thế nào bán 2 cây lụa cũng sẽ có một bữa ăn rất sang trọng. Nghĩ đến đó, họ thêm đến chảy nước miếng, chẳng ngờ sư phụ EI-SAI gặp một người nghèo khổ nọ đến xin cứu giúp, ông liền lấy hai cây lụa ra cho, trước bao nhiêu gương mặt vô cùng thất vọng của nhóm đệ tử.

Việc nhịn đói lại kéo dài một tuần nữa thì bỗng có một người ăn mày khác đến xin. EI-SAI không có gì để chứng tỏ tấm lòng thương yêu người nghèo khổ. Ông liền gặt cái diềm vành bằng vàng của tượng Phật Bhécajya và trao tặng người ăn mày.

Những đệ tử còn trẻ kia vừa đói vừa tức giận trước một hành động thiêng liêng như thế, liền hỏi sư phụ với giọng trách móc :

«Thưa sư phụ, đối với chúng ta, những người trong đạo Phật làm hư hỏng hình đức Phật có phải là một việc làm hợp lý không ?».

Ông EI-SAI đáp :

— «Phải xưa kia Đức Phật đã liều thân để cứu độ chúng sinh, an ủi cứu vớt người đau khổ mà còn được, thì có lẽ gì Ngài lại hẹp hòi mà không cho cái diềm vành của Ngài, dù là bằng vàng chẳng nữa.»

Câu chuyện trên đây chỉ rõ ràng cho ta thấy Đức thí xả là một vấn đề quan trọng vào bậc nhất trong tinh thần kỷ luật Thiền Đạo.

SỰ NGHÈO KHÓ THANH BẠCH CỦA TU SĨ THIỀN ĐẠO và VÕ SĨ ĐẠI-DANH SAMURAI

Về phần hai, cái mà người ta gọi là «Sự nghèo khó thanh bạch» là một đặc điểm không những của tu sĩ Thiền Đạo mà còn Võ Sĩ Đại Danh Samurai nữa.

Làm nên giàu có bằng những cách không xứng đáng là trái lại nguyên tắc của Võ sĩ đạo Nhật bản (Nippon Bushido)

Và mặc dù có thể làm ra tiền chẳng nữa, người võ sĩ đạo Đại Danh Samurai cũng ưng chịu nhịn đói còn hơn là sống ám muội không xứng đáng với cái vinh dự của họ.

Đã biết bao nhiêu gương sáng trong lịch sử Nhật bản, trong đó các võ sĩ Đại Danh Samurai thà chịu nhịn đói để chết, mà vẫn đề sẵn bên cạnh 100 đồng tiền nặng gói ghém cẩn thận để trang trải các khoảng chi tiêu trong những trường hợp chẳng may có liên hệ đến nghề nghiệp họ.

Do việc này mà ở Nhật Bản có một câu ngoạn ngữ «Con chim không bao giờ ăn bông lúa, dù nó phải chết đói.»

Xem như trên, chúng ta chưa từng thấy một trường hợp nào các tu sĩ Thiền Đạo từ xưa hay hiện nay đã trở nên giàu có bằng những phương

VÕ THUẬT BỘ MỐI SỐ II

diện dễ tiện, hèn mặt; họ ưng chịu cảnh nghèo đói mà lúc nào lòng cũng yên vui. Đại Sư FU-GAI, một trong những Sư phụ của Thiền Đạo có tiếng nhất trước ngày Trung Hưng Nhật Bản, đã từng nuôi cho ăn rất nhiều Tu Sĩ sinh viên trong tu viện của ông.

Số tu sĩ ấy quá nhiều đến nỗi sức đãi thọ của ông không kham nổi.

Tình trạng này làm cho người đệ tử chuyên lo về việc tiếp tế rất to ngại, vì trước số khách càng đông, chỉ còn cách cung cấp lương thực xấu và rẻ tiền.

Thấy như vậy một người đệ tử này khuyên Ông FU-GAI không nên thu nhận thêm đệ tử sinh viên vào tu viện nữa.

Ông FU-GAI le lưỡi ra cho người đệ tử xem rồi nói !

— Con nhìn vào miệng Thầy và nói cho ta biết trong miệng ta có lưỡi không ?

Người đệ tử phân vân không hiểu sao nhưng cũng đáp là có.

Ông FU-GAI liền nói :

— Vậy thì con không nên lo ngại về thực phẩm tốt hay xấu. Nếu như ai cũng có lưỡi thì có thể ăn được tất cả những loại đồ ăn.

Sự nghèo khó thanh bạch, đây không phải là lời quá đáng, được xem là một trong những điểm đặc biệt nhất thì người võ sĩ Đại Danh Samurai và của những tu sĩ Thiền Đạo.

Do đây mà ở Nhật Bản còn có một ngôn ngữ khác : « Nhà Tu Sĩ Thiền Đạo không có tiền, còn nhà Giáo sĩ MONTO (1) thì rất giàu nhưng lại không biết gì cả. »

Thiền, nghĩa của nó là tỉnh ngộ chứ không phải là ru ngủ ».

Chúng ta có một sự nỗ lực để kiềm chế thân thể, ta. Trong đa số những kẻ không thông hiểu sáng suốt, thì thân thể, nắm vai trò kiểm soát tuyệt đối về cái « Tôi » và cá nhân của mình mỗi mạng lệnh do thân thể truyền ra phải được cái « Tôi » trung thành nhận lấy.

Dù cho cái « Tôi » ấy có chống lại sự khắc khổ của thân xác thì nó cũng bị chà đạp dưới chân của dục vọng.

Vì dụ khi cái « Tôi » muốn thoát ly và khuynh về điều độ vì lo sợ cho sức khỏe và không còn chú ý đến truy lạc, trác táng nữa, thì thân thể sẽ bắt buộc nó trở vào.

Cho nên trong lúc cái « Tôi » muốn vươn mình lên một trình độ cao hơn trong lãnh vực đức độ, thì thân thể lại giữ nó dưới cấp bậc thấp kém, hèn mọn, Cái « Tôi » quan niệm việc bỏ thí nhưng thân thể thì nắm chặt túi tiền không bỏ ra,

Cái « Tôi » sùng bái sắc đẹp tuyệt diệu nhưng thân thể lại cản ngăn và thúc dục vào dâm ô khoái lạc.

Cái « Tôi » tìm kiếm cái tự do về tâm hồn nhưng thân thể lại cầm tù trong ngục thất.

Cho nên muốn cơ thần cảm, chúng ta phải khôi phục uy quyền của cái « Tôi » trên toàn bộ thân thể.

Chúng ta phải xử dụng thân thể như xử dụng áo quần. Để có thể thực hiện được những ý định cao quý của ta, chúng ta phải chỉ huy thân thể không nên sợ vùi nước lạnh vào người ; không nên cau có vì mất ngủ ; không phải đau ốm vì một loại đồ ăn nào đó, đừng phải ngã gục dù chịu đựng cả ngày dưới ánh mặt trời nung đốt ; phải chống lại các thứ bệnh hoạn. Không được mất can đảm lúc đang giao chiến. Nói tóm lại chúng ta phải kiểm soát thân thể ta theo ý muốn của ta.

Các bạn hãy cẩn thận vào một nơi yên tĩnh, thanh vắng rằng thân thể không còn buộc chặt được bạn nữa, rằng đó chỉ là một cái máy để làm công việc cho bạn trong đời, rằng bạn không phải là cái da thịt ấy mà là kẻ cai trị điều khiển nó, bạn có thể xử dụng tùy theo ý muốn và nó luôn vâng lệnh rất trung thành bạn hãy tưởng tượng thân thể như tách rời ra khỏi bạn. Khi nó rên la, bạn phải bảo nó im ngay, không khác một người mẹ ra lệnh cho con, khi nó không tuân lệnh bạn hãy sửa chữa nó bằng kỷ luật, cũng như thầy đối với trò.

Khi nó toan cười giỡn, trở ngón gì đó hãy trị nó ngay như một nhà luyện thú trị con ngựa lên chững. Khi nó phải đau nằm, phải chăm sóc nó như một thầy thuốc chữa bệnh nhân.

Bạn hãy tưởng tượng mình không bị thương tích gì mặc dù máu đang chảy thành dòng ; rằng bạn đang được bình yên vô sự, mặc dù thân thể bạn bị chìm xuống nước hay đang bị cháy thiêu.

Nàng E-SHUN vừa là em gái vừa đệ tử của RYO-AN là một võ sư Nhựt Bồn rất có danh tiếng, đã tự thiêu mình, ngồi xấp bằng vô cùng bình tĩnh trên một đồng gỗ đang cháy phừng phực và đốt thiêu nàng.

Nàng đã tự chủ được hoàn toàn thân thể mình đến một mức cao độ.

Cái «Tội» của nhà hiền triết SOARATE không khi nào bị đầu độc mặc dù thân thể ông đã chết vì ngộ độc.

Ông đã ngã gục dưới lưỡi dao của quân thích khách.

Ông MASASHIGE vẫn tự cho là vô sự, trong lúc thân thể ông bị mấy lưỡi kiếm phản bội chặt khắp mình ông.

Những nha ana hùng tử vì đạo hay vì Tò Quốc trên giàn hỏa táng, đã từng hát lên ca ngợi vinh hiển của Đức Chúa Trời, không khi nào có thể bị hỏa tiêu mặc dù thân thể họ biến thành than tro; cũng như bao nhiêu người đi tìm chân lý đã phải bỏ mình vì họa ngu đại đột uất bằng mê tín dị đoan.

Có phải chăng là một cảnh đáng tiếc khi thấy một người đã xuất chúng nhờ trí tuệ và quyền lực thiêng liêng, mà lại phải ngã người ra vì một chút đau đầu tâm thường hay chịu quy phục trước một sự cám dỗ rất bất tiện dễ hèn ?

Làm chủ được thân thể mình không phải là chuyện đơn giản như ta thường tưởng cũng không phải là một vấn đề lý thuyết mà cả sự thực hành.

Các bạn phải tập luyện thân thể cách nào mà có thể đưa nó ra chịu đựng mọi thử thách về đau đớn và nhất là thủy chung như nhứt, không lay chuyển trước một nghịch cảnh.

Cũng vì lẽ đó mà xưa kia, ông So Rai (OGIU) lúc nào cũng nằm trên bức chiếu rơm trải dưới đất trong những đêm đông vô cùng tê buốt và leo trèo hay đi trên mái nhà ông lúc nào cũng mang bộ áo giáp nặng nề kênh cang vào người.

Cũng vì lẽ ấy nữa mà đoàn chiến sĩ Nhựt Bồn xưa kia đã sống một cuộc đời vô cùng đơn giản và thường thường hay tổ chức những cuộc hội họp để rèn luyện chí kiên nhẫn.

Trong những buổi họp này, họ đem thân thể ra chịu đựng những cơn giá lạnh ghê rợn nhất tiết đông thlen, hay những ngày nóng bức như thiêu đốt mùa nắng hạ.

Cũng vì lẽ ấy nữa mà ông KATSU đã luyện tập kiếm thuật vào những đêm tối giữa rừng sâu.

Ông EI-SABURO, trước kia chỉ là một kẻ «bất tri» sống ngoài vòng pháp luật thể mà trong khi có một cuộc gây gỗ, đánh lộn với người khác thấy cách tay mình bị chặt đứt lộ dơ ở ngang cùi, liền bảo đệ tử lấy cưa, cưa nốt cánh tay. Trong lúc cưa, ông bình tĩnh ngồi yên vừa cười vừa nói chuyện vãn với các bạn.

Ông KIKO-KURA (ThKAYAMA) có tiếng là một người rất trung thành, một đêm nọ ông đi qua một chiếc cầu không ngờ có 2 tên cướp đang mai phục sẵn. Hai đứa nằm sát dưới cầu, lòi đầu ra ở giữa cầu.

Dụng tâm làm sao lúc ông Kiko đi qua thì cũng bước nhằm đầu chúng.

Ông Kiko-Kura không lấy làm sợ vì cô thể hoặc vì không có khí giới. Ông bình tĩnh lên cầu và bước đi, đạp càng lên đầu chúng. Chỉ chỉ kỳ lạ ấy làm hai tên đại tặc kia hoảng sợ và bỏ không dám ngó lại.

Lịch sử của Thiền Đạo đầy rẫy cả những mẫu chuyện chứng minh rằng những tu sĩ Thiền Đạo đều tự chủ được thân thể mình.

Chúng tôi xin kể ra đây một ví dụ thôi để giới thiệu thêm với các bạn hầu làm sáng tỏ thêm vấn đề.

Ông TA-HWUI (DẠI-YE) có một mụn nhọt rất đau ở hông (háng) có cho một đệ tử mời lương y. Lương Y khám bệnh xong cho ông biết rằng mụn này mụn này sẽ nặng thêm và nguy hiểm cho tánh mạng và từ nay về sau ông không được ngồi im suy niệm mãi như lâu nay.

(xem tiếp trang 31)

VÕ ĐƯỜNG HỒ LÂM SƠN

Phái Nội Quyền (Nam phái)

● CÁT CỬU UYÊN

Con đường Phan văn Trị, khu vực Ngã Năm Bình Hòa, Ngã Ba Cây Thị, tên tuổi bỗng một sớm một chiều đã đi vào địa danh vang lừng trong cuộc chiến qua 2 đợt tổng công kích đợt 1 và 11 kỳ Xuân Mậu Thân, nơi vắng bóng một thời những tay giang hồ mã thượng thời tiền chiến, thì thề còn mang đầy chứng tích chiến tranh: chiến xa bầm nát đường phố, nhà cửa loang lỗ vết chém đạn bom. Hôm nay, ngày 1-4-70, trên khuôn cũ kỹ già nua bỗng thoáng hiện lên một nét đẹp mới: 1 tấm bảng vàng chữ đỏ đầy vẻ cổ kính xa xưa, đem đến người quanh vùng một sự ngạc nhiên mới lạ — Có người tỏ mò nhỏ nhỏ đọc:

«Võ đường Hồ Lâm Sơn, Thiếu Lâm Tự, Phái Nội Quyền (Nam phái) Huấn Luyện Thập Bát Môn Võ Thuật.

Giám Đốc: Võ sư Nguyễn Minh Thành».

Tôi cảm thấy vui vui, thấp tùng theo sau đám thanh niên tìm đến võ đường ở 551 Phan văn Trị Gia Định — Võ Sư đi vắng, nhưng tôi cũng ghi nhận được sân tập giữa trời nắng rộng rãi nền lát xi măng — Tôi thấy buồn, bởi muốn ghi một ít chi tiết về võ đường mới này để cung cấp cho Nguyệt San Võ Thuật nhưng lại đi không về rồi chiều xuống, nhường bước chân cho đêm. Tôi trở ra đường tần ngần xem bảng hiệu lần chót lăm lăm quay trở về nhà.

Bỗng tôi nghĩ đến anh Thiệt, người cùng xóm, đã theo học với Võ Sư Minh Thành lâu lắm, từ năm 1955 lúc Võ Sư còn dạy ở Trần Tế Xương Gia Định, ngày nay, nếu anh không là Chương Môn Nhân cũng vào hạng đệ tử nhất nhì, chắc thế nào anh Thiệt cũng lách lẹ mọi chi tiết về Võ đường Hồ Lâm Sơn. Lại một lần nữa thất vọng

anh Thiệt từ chối không trả lời gì cả. Anh nói để đưa tôi đến gặp ngay chính Võ Sư Minh Thành. Tôi e dè, bởi chưa lần nào được dịp diện kiến đối thoại với Võ Sư — hơn nữa, trong tay không có một giấy tờ minh chứng — Tôi làm gan ung thuận và anh Thiệt đưa tôi qua nhà riêng Võ Sư — dĩ nhiên Võ Sư đi vắng. Anh Thiệt nói Võ Sư dạy rất nhiều nơi, có lẽ hiện giờ đang dạy ở phòng tập 216/8A Nguyễn Huệ Gia Định.

Xe SuZuKi nổ máy thâu ngắn từng đoạn đường — Đồng hồ chỉ đúng 9 giờ đêm. Vừa đến nơi, phòng tập đã tan, lưa thưa còn vài võ sinh về muộn, họ kính cẩn cúi chào anh Thiệt « Chào thầy ạ », cái cúi đầu thật sâu mang đầy vẻ tôn kính đặc biệt. Hỏi thăm Võ Sư Minh Thành, họ trả lời thầy đã về rồi. Anh Thiệt nói:

— Chắc Võ Sư về phòng tập 117/882 Võ đi Ngụy (ND) Gia Định để dạy lớp từ 9g đến 11g đêm.

Chiếc xe Suzuki lại được dịp lên đường, xe chồm lên qua những ổ gà sâu mà dài, dề rề vào con hẻm đối diện nhà thương Cộng Hòa. Phòng tập nơi đây như một cái đình làng âm u hiu quanh, quanh đây rải rác mả mồ và những cụm tre đen thẫm. Bên ngoài tôi nghe rõ từng bước chân trượt trên gạch trong bộ Tấn, những bô chân trong bộ đá và tiếng nhắc vài thế đánh trong « Mai hoa Quyền » của Võ Sư. Họ mặc toàn màu đen xem rất mạnh mẽ.

Sau lời giới thiệu của anh Thiệt, Võ Sư niềm nở bắt tay và gọi một võ sinh rót nước. Ghi nhận đầu tiên của tôi về Võ Sư Minh Thành trên dưới 40 tuổi, gương mặt răn rỏi, tiếng nói, sâu lắng, lưu loát Võ thuật, lý luận trôi chảy.

Tôi và võ Sư ngồi đối diện ở một góc phòng tập không để phí thì giờ, tôi làm ngay 1 cuộc phỏng vấn chớp nhoáng.

HỎI : Thừa anh, muốn có một chút ít chi tiết về phòng tập mới mở của anh ở đường Phan Văn Trị nói riêng và môn phái Hồ Lâm Sơn nói chung để giới thiệu độc giả Nguyệt San Võ Thuật, Xin anh vui lòng cho biết mục đích và tôn chỉ của môn phái ?

ĐÁP : Mục đích :

1) Rèn luyện một môn sinh lành mạnh từ thể chất lẫn tinh thần, có tài trí vào đạo đức trong lãnh vực võ học cũng như về y khoa.

2) Đề có khả năng tự vệ hữu hiệu.

3) Hành hiệp giúp đời : bênh vực kẻ yếu đuổi lâm nguy, kẻ nghèo bệnh hoạn.

Tôn chỉ :

1) Lành mạnh hóa thanh thiếu niên.

2) Đoàn kết gây sức mạnh cho dân tộc.

3) Phụng sự tổ quốc.

HỎI : Hiện anh đang phụ trách bao nhiêu phòng tập thuộc võ đường Hồ Lâm Sơn ?

ĐÁP : Có 3 phòng tập đã hoạt động từ nhiều năm nay :

1) Phòng tập 21618A Nguyễn Huệ Gia Định.

2) 117/882 Võ di Ngụy (ND) Gia Định

3) Chùa Kỳ Quang II Gò Vấp Gia Định.

Sẽ khai giảng thêm ngày 4-4-70 phòng tập 551 Phan văn Trị Gia Định. Trong tương lai sẽ mở 1 phòng tập nữa ở chùa Giác Ngạn, Trương minh Ký Gia Định.

HỎI : Từ lâu, tôi cũng có thể theo dõi ít nhiều về Võ Thuật nước nhà nhưng ít khi nghe nói đến HLS, đến khi gặp anh và đi thăm các phòng tập tôi mới biết. Xin anh cho biết lý do HLS lâm vào tình trạng khiêm nhường đó ?

ĐÁP : Lý do thứ nhất : Tôi không thích quảng cáo và khoa trương. Có 2 bàn tay cho một người, 1 bàn tay danh, một bàn tay lợi, khi giữ lợi phải bỏ danh. Tôi đã chọn bàn tay nào chắc anh cũng đã biết.

Lý do thứ hai : Môn sinh HLS không lên

Võ Đai. Tôi nghĩ đến hai con gà dùng máu và mồ hôi làm trò vui thiên hạ, ích lợi đâu chẳng thấy chỉ thấy sự chia rẽ và hận thù giữa các môn phái và võ đường trong nước với nhau. Tóm lại, tôi từ chối cả hai lối trên, mà ac thay hai lối trên lại là đôi cánh hiệu nghiệm giúp môn phái mình nở mặt chốn giang hồ.

HỎI : Ngoài võ, anh còn dạy thêm môn gì khác nữa không ?

ĐÁP : Tài phải đi với đức — Tôi chủ trương như vậy. Trong tuần có 1 giờ để giảng rõ về điểm này, ngoài ra khi một môn sinh tôi đã đến trình độ tương đối khá, tôi còn dạy thêm về y khoa, đề sau này tự chữa mình, học trò mình và chữa làm phước cho đồng bào mình. Đặc biệt về môn : gãy xương, trật, lợi, bong gân....

HỎI : Đặc điểm của HLS về Võ Thuật ?

ĐÁP : Đó là nội quyền, rôm na người ta gọi là Nhập Nội vì là Nam phái phát xuất từ Thiếu Lâm Tự, thay vì đi ngược về thành thị rộng rãi, xử dụng đòn dài để biến thành Bắc phái Võ kinh, lại xuôi về rừng chật chội xử dụng đòn ngắn để biến thành Võ Lâm Nội Quyền Nam Phái.

HỎI : Về kỹ thuật ?

ĐÁP : Chương trình sơ đẳng, khi nhập môn trước phải học 3 bộ Tấn cho vững — Thủ — Thủ công — Trá quyền — Triệt cước — Quyền Phán thế.

Sau đây là chương trình tập lớp sơ đẳng với chi tiết đầy đủ.

GIAI ĐOẠN 1 : BỘ PHÁP TẤN «gồm có»

A — Thượng Quyền Tấn

B — Trung Quyền Tấn

C — Hạ Quyền Tấn.

THƯỢNG QUYỀN TẤN : «gồm có»

1 — Lập Tấn

2 — Hạc Tấn.

TRUNG QUYỀN TẤN : «gồm có»

1 — Trung Bình Tấn

2 — Đinh Tấn

3 — Chảo Mã Tấn

4 — Bát Cước Tấn

5 — Quy Tấn.

HẠ QUYỀN TẤN : «gồm có»

1 — Xa Tấn

2 — Tọa Tấn

3 — Ngọa Tấn.

GIẢI ĐOẠN II : PHÁP DẪN CƯỚC

GIẢI ĐOẠN III : BỘ PHÁP CÔNG «gồm có»

1 — Thiết Bãng

2 — Bình Sa

3 — Lạc Mã

4 — Lưỡng Hồ

5 — Giao Long

6 — Phụng Hoàng

7 — Hoành Cước

8 — Bát Cước

9 — Độc Cước

10 — Thượng Tắc

11 — Song Tắc

12 — Song Phi.

GIẢI ĐOẠN IV : BỘ PHÁP HUYNH
THÂN

GIẢI ĐOẠN V : THỦ PHÁP THỦ «gồm có»

1 — Nội Thủ

2 — Ngoại Thủ

3 — Hạ Thủ

4 — Độn Thủ

5 — Ký Cước

6 — Thủ Hạc

7 — Độc Thủ Hoành Hạ

8 — Độc Thủ Hoành Thượng

9 — Ấn Thủ Hạ

10 — Ấn Thủ Thượng

11 — Lưỡng Thủ Hoành Hạ

12 — Lưỡng Thủ Hoành Thượng

13 — Thủ Pháp Trong Khóa

14 — Thủ Pháp Âm Dương

15 — Lưỡng Điệp

16 — Song Thập

17 — Thiêm Thư.

GIẢI ĐOẠN VI : THỦ PHÁP CÔNG «gồm có»

1 — Song Chỉ

2 — Cương Đạo

3 — Đảo Hải

4 — Hầu Thủ

5 — Long Trảo

6 — Phụng dục

7 — Thôi Sơn

8 — Hồ Giáng

9 — Linh Ngự

10 — Thiết Đả

11 — Thủ Bãng

12 — Mãnh Hồ

13 — Độc Trụ

14 — Hoành Trụ

15 — Song Đạo

16 — Song Chùy

17 — Song Đội

18 — Song Trụ

19 — Song Hồ

20 — Song Cung

21 — Song Cương

22 — Song Trương

23 — Song Long

24 — Thủ Kích

25 — Đội Kích.

GIẢI ĐOẠN VII : PHÁP TRÁ QUYỀN

GIẢI ĐOẠN VIII : PHÁP TRIỆT CƯỚC

GIẢI ĐOẠN IX : PHÁP ĐOẠT CƯỚC

GIẢI ĐOẠN X : Đường thảo MAI HOA
QUYỀN «gồm có»

1 — Tướng Quân Bái Tò

2 — Song Cung Bảo Nguyệt

3 — Lưỡng Thủ Tạng Quyền

4 — Tiên Cô Giải Tỏa

5 — Nhi Long Nhập Động

6 — Song Chỉ Cầm Long

7 — Lưỡng Hồ Tấn Sơn

8 — Thần Cung Xạ Hứa Điện

9 — Mãnh Hồ Ly Sơn

10 — Tấn Kỳ Lân Bộ

11 — Đồng Tử bổng Ngân Bình

12 — Hầu Mai Tiến Sư

13 — Thần Sơn Trảm Mộc

14 — Lão Tiều Quá Sơn

15 — Ma Vương Trá Tầu

16 — Linh Ngự Vượt Thủy

17 — Đồng Tử Bái Quan Âm

18 — Giao Long Ngộ Vũ

19 — Quy Y Ngã Phật

20 — Thiết Chùy Song Lạc

21 — Hoành Bộ Như Bình.

- 22 — Lưỡng Túc Tấn Song Mi
- 23 — Âm Dương Tương Khắc
- 24 — Tả Hữu Phụ Tử Đồng Triều
- 25 — Bình Sa Lạc Nhạn
- 26 — Sư Tử Giao Đầu
- 27 — Hồi Mã Song Chùy
- 28 — Lão Mai Độc Thọ
- 29 — Kim Kê Độc Lập
- 30 — Tam Xích Kiểm Trảm Thanh Xà
- 31 — Thôi Thủ Tấn Công
- 32 — Cao Thâm Mã Quyền
- 33 — Nhị Long Thủ Châu
- 34 — Hồ Giáng Long Thăng
- 35 — Bạch Câu Quả Kích
- 36 — Thiềm Thừ Quá Hải
- 37 — Tả Hữu Tàng Quyền
- 38 — Thần Đồng Phá Thiên Môn
- 39 — Song Long Xuất Hải
- 40 — Thiết Bảng Đả Hồng Hải
- 41 — Bái Tổ Sư Lập Như Tiễn

GIAI ĐOẠN XI : Phân thế MAI HOA QUYỀN

GIAI ĐOẠN XII : Thực tập SONG ĐẦU

GIAI ĐOẠN XIII : HỌC ÔN

GIAI ĐOẠN XIV : THI KHẢO HẠCH

(Lý Thuyết vào Thực Hành)

HỎI : Xin cho biết, khi võ đường HLS đã lớn mạnh, anh còn dự định nào để phát triển môn phái của mình không ?

ĐÁP : Từ Bến Hải đến Cà Mau, mỗi tỉnh, tôi sẽ cố gắng thiết lập 1 phòng tập cho võ đường HLS

HỎI : Trở ngại lớn nhất của anh hiện giờ.

ĐÁP : (cười) Tài chánh.

Đồng hồ đã chỉ hơn 10 giờ khuya, tôi đứng dậy bắt tay kiểu từ Võ Sư Minh Thành. Trước mặt, 1 nữ võ sinh đang xử dụng Hoàn cước, Độc cước như vũ bão, tôi hỏi cô ấy học bao lâu Võ sư trả lời chỉ gần một tháng, tiếp theo là một nụ cười đầy tự tin. Bước ra ngoài tôi còn lẩm bẩm :

«Chỉ mới học một tháng mà vững vàng như vậy à!»

Ngước lên trời, trời không trăng nhưng đầy sao sáng

PHỤ TẬP

Các phương cần thiết của người võ - sĩ

Đại Thạch LÊ-ƯỚC

biên soạn

ANH HÙNG HOÀN

Trước khi tập luyện võ ta nên uống một ly nhỏ thuốc này để tăng cường sức khỏe, và sau khi tập luyện trở về nhà cũng nên uống một ly để giải khỏe.

— Mộc dược	5 chỉ
— Mộc biệt nhục	4 —
— Hùng đởm	2 —
— Điền thất	3 —
— Nhũ hương	5 —
— Ngưu thất	3 —
— Bồi long	3 —
— Hoa tiêu	4 —
— Đà tăng (tầm nước)	6 —
— Nhiên đồng (tầm giấm, 1 lượng đốt 9 lần)	

Dùng rượu ta (thứ tốt) ngâm thuốc. Uống thuốc này làm trong người tăng mạnh khỏe.

Thuốc Rượu

BỒ GÂN, BỒ XƯƠNG, BỒ THẬN.

Lão thực địa	7 chỉ
Bắc cam kỷ	4 —
Bắc huỳnh kỷ	5 —
Bắc đồ trọng	3 —
Xuyên tiêu hồi	3 —
Xuyên tặc đoạn	2 —
Đại tây hồi	2 —
Đại phấn thảo	2 —
Đại tàn qui	4 —
Mạch môn đông	2 —
Phòng đẳng sâm	7 —
Phá cốt chỉ	2 —
Ngọc thung dung	3 —
Ngọc trước	3 —
Đại táo	5 —

Tất cả ngâm vào 3 lít Rượu, đun cách thủy, đảo đất chôn hủ khử thổ trong 3 ngày, lấy lên dùng vào mỗi bữa ăn cơm hằng ngày.

Toa thuốc này mọi người đều dùng được cả kẻ cả lớn nhỏ già bé trai gái có thai hay sau khi sinh đẻ.

Thuốc Rượu Thoa Bóp.

HÒA HUYẾT CỨU THƯƠNG TỬU.

Thuốc này cứu trị rất hay về chảy sát chân tay, sai gân, tụ máu, bong gân trật lỵ... ..

— Hồng hoa	4 chỉ
— Hồi hương	5 —
— Nhũ hương	7 —
— Quế chi	5 —
— Băng phiêu	3 —
— Mộc dược	7 —
— Đại hồi	5 —
— Đơn qui	4 —
— Thiên niên kiện	7 —
Và 3 vị thuốc nam	
— Giây đậu xương	6 —
— Rễ lá lốt tía	6 —
— Cũ sơn thực	6 —

Ba vị thuốc nam : xắt nhỏ, phơi khô, sao vàng.

Tất cả thuốc nam bắc trộn chung làm một, bỏ vào hủ ngâm trong 4 chai Rượu ta, gấn kín miệng hủ rồi đun cách thủy trong 5 tiếng đồng hồ.

Lấy ra cất để dùng thoa bóp mỗi khi cần đến.

THUỐC TẮM ĐEN

Sở dĩ người ta gọi thuốc tắm đen là vì thuốc này dùng để tắm ngoài da lâu ngày làm da ngăm đen.

Toa thuốc này dùng về khoa gông của phái Sơn Đông. Tắm ngoài da mỗi ngày 2 lần về sáng và chiều, lâu ngày da thịt cứng rắn đánh không còn biết đau nữa.

Nhất là các võ sĩ thường dùng đến trước thời gian ra đấu trường.

— Thảo ô	3 chỉ
— Nhũ hương	3 —
— Bạch phàn	5 —

— Xuyên tặc đoạn	5 —
— Ngán vĩ	5 —
— Thổ biệt	3 —
— Sanh huê	2 —
— Địa long	3 —
— Chương lão	3 —
— Từ long đồng	5 —
— Một vạn	3 —
— Vô danh vị	4 —
— Khương hoàng	2 —
— Thất diệp nhất chi hoa	3 —
— Lão dược	1 lượng
— Giây ngọc anh (sao)	1 năm
— Rễ bưởi tàu (sao)	1 năm

Lấy 7 miếng sắt sét (rĩ) nung đỏ bỏ vô hủ đựng Rượu hòa giấm (cứ 1 lít rượu hòa 2 lít giấm) Ngoài ra còn phải hòa 1 ít muối ăn nữa (khoảng 5 lít rượu hòa giấm thì đổ vào 1 chén Muối hạt).

Vị Ngọc Anh : phải đắm với rượu (được một chén con rồng xưa thì tốt) rồi rửa vào hủ.

Toa thuốc này quý là nhờ vị Thất diệp nhất chi huê. Vị này thêm nhiều càng tốt.

Sự giống nhau...

(Tiếp theo trang 26)

Ông TA-Hwui liền đáp :

« Tôi cần phải ngồi yên như thế, không lúc nào bỏ lỡ nửa trong những ngày còn lại đời sống của tôi, vì nếu ông nhận định ra chứng bệnh tôi là đúng thì tôi không còn sống bao nhiêu ngày nữa. »

Từ đó trở đi, ông TA-HWUI ngồi luôn ngày đêm lúc nào cũng thành tâm tưởng đến nỗi quên mất là mình có mụn nhọt.

Chẳng bao lâu, mụn nhọt làm mủ, vỡ ra rồi lành lặn.

Kỳ sau :

- Tánh chất Dũng mạnh-Hùng Tráng
- Lòng can đảm và tinh thần Bình Tĩnh.
- Cách thức truyền dạy của các Tồ sư trong phái Thiên Đạo và võ sĩ Đại Danh Samurai.

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

NHU ĐẠO

Giáo sư PHẠM LỢI
(đệ ngũ đẳng)

GIẢI ĐOẠN VII.— Đào tạo Giáo Sư (lớp SƯ PHẠM CAO ĐẲNG.)

— Sau khi võ sinh thi đỗ Shodan (Đệ Nhứt Đẳng) nếu đương sự muốn mở một trường huấn luyện phải theo học lớp *Sư Phạm*. Trong chương trình *Sư Phạm* rất quan trọng cho việc đào tạo Giáo Sư, vì phải chịu trách nhiệm việc giáo dục thanh niên, mọi tai nạn có thể xảy ra cho võ sinh trong khi học tập. Vì thế mỗi môn sinh của **THANH NIÊN TIỀN ĐẠO** và do **TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN** của tổ chức này muốn xuất thân hành nghề phải học qua Khóa Huấn Luyện *Sư Phạm* mới có đủ khả năng bảo đảm vai trò của một cấp điều khiển một trường.

— Chương trình Huấn Luyện cho cấp **SHODAN** để trở thành Giáo Sư gồm có :

1) Tập sự với một Giáo Sư tốt nghiệp của 1 trường nào đó về phương pháp giáo huấn và điều khiển, ngoài những ngày tập sự phải theo học những môn đặc biệt do 1 Giáo Sư cao cấp hướng dẫn và giảng dạy.

2) *Phần lý thuyết* : gồm có nhiều môn như sau :

- a) Triết lý nhu đạo, cấp **SHODAN** (Đệ I đẳng)
- b) Tâm Lý Giáo Dục Nhu Đạo, cấp 1er **DAN**
- c) Tả thể học, cấp **SHODAN**.
- d) Tinh thần trải nghiệm, cấp **SHODAN**.
- e) Nghệ thuật lãnh đạo (*Arts de Commandement*).

f) Phương pháp khoa học huyền bí «cải tử hoàn sanh» của Nhu Đạo. (*Katsu và Kwapo*), môn này phải thực hành trong trường hợp tại nạn, nên mỗi học viên cần phải rèn luyện tinh thần bình tĩnh, coi sự sanh như sự tử, sự vong như sự tồn mới được.

g) Lịch sử của Môn Phái, tìm hiểu nguyên thủy của Nhu Đạo và sự bành trướng của môn

phái trong tâm hồn của Nhân Loại trên thế giới ngày nay.

h) Lương tâm của một Nhu Đạo Gia đối với nhân loại phải làm gì để đúng với tinh thần *Võ Sĩ Đạo* ?

i) Ý nghĩa của các loại **KATA** khi trình diễn có liên hệ đến tinh thần của người xem cũng như người diễn.

3) *Phần lý thuyết* : Học tập *Katame No Kata* Phân thể, Liên đòn, Tự vệ cận chiến, trong chương trình kỹ thuật học viên sẽ không phải học đề đầu mà thôi lại còn phải đề chỉ giáo cho các môn sinh sau này, vì thế học viên cần phải ôn luyện thấm nhuần đánh nhanh, đẹp, và đúng của mỗi thế. Trong thời gian học tập học còn phải học thêm những đòn dưới đây :

- 1) Yama-Arashi
- 2) Giaku-Gaeshi-Jime
- 3) Giaku-Tekubi
- 4) Hizi-Makkomi
- 4) Kuzure-Hizi-Makkomi
- 5) Kuzure-Hizi-Makkomi
- 6) Hiza-Ohten-Jime
- 7) Kannuki-Gatame
- 8) Kata-Ashi-Jime
- 9) Ude-Hishigi-Hiza-Gatame
- 10) Tamara-Gaeshi

4) *Phần khoa học huyền bí Pháp Y Nhu Đạo* : Mỗi giáo sư đại diện điều khiển 1 trường huấn luyện phải học những phương pháp cấp cứu hồi sinh bất kỳ trong trường hợp nào khi một võ sinh bị chết trong khi tập dượt phải cứu ngay bằng những *Sinh Huyết* (*Points Vitaux*). Trong chương trình huấn luyện về môn này gồm có :

a) Phải hiểu biết sự liên hệ giữa thần kinh với Tim và mạch máu như : *Orthosympathique, Parasympathique, Zone Reflexogene et Nerf cardio-*

Regulateur, và sự phân tách giữa Carotidienne et le Nerf de Hering.

b) Tìm hiểu và biết phân tách các triệu chứng Kinh phong (Syncope) trong trường hợp 1 võ sinh đang tập hay đang đấu bị Syncope ngã ra chết, bốn phận 1 giáo sư hay 1 Trọng Tài trận đấu phải biết nạn nhân chết vì loại syncope nào, vì tất cả có 10 loại Kinh Phong khác nhau và mỗi loại có 1 phương pháp cứu khác nhau.

c) Thế nào biết phân biệt 2 sự chết, chết thật sự và chết ngất, và phải đến mức độ nào có thể áp dụng phương pháp Kuatsu để hồi sinh?

d) Phải học những huyết hồi sinh nằm trong cơ thể ở chỗ nào trước mặt cũng như sau lưng và trường hợp nào mới áp dụng những huyết này?

e) Học những phương pháp cứu bằng huyết trong những tai nạn thường xảy ra trong phòng tập và các trận đấu. Nếu một khi tai nạn xảy ra mà không biết cứu trong vòng 10 phút thì máu bị đông, tim đứng có thể chết luôn, mặc dù là có chỗ đến bệnh viện cũng vô ích, bằng chứng là nhiều trường tập Nhu Đạo mà vị Giáo sư không am hiểu về Kuatsu và Kwappo mỗi khi môn sinh bị nạn chỉ lo chạy kiếm Bác sĩ và chờ bệnh viện, nạn nhân đi giữa đường chưa tới bệnh viện đã tắt thở và qua thế giới khác rồi. Trước đây năm 1952 tại BA LÊ Giáo sư TRẦN TRUNG HƯỜNG bị một môn đệ áp dụng thế Kata-Juji-Jime làm GS HƯỜNG bị đứng ngay mạch máu, mặt đen như than, nếu trong lúc đó có một vị GS khác biết cứu về Etranglement Sanguin thì GS HƯỜNG đâu có chết khi đưa lên xe chở đến bệnh viện. Và năm 1964 tại Viện Nhu Đạo Quang Trung, (Saigon) anh VŨ NGỌC QUANG bị một người bạn đánh đòn O-SOTO-GARI quá mạnh té gập đầu, nạn nhân chỉ bị đập óc xuống mạnh quá nên phát tê liệt thần kinh, rồi mửa tại chỗ, nê man đó chỉ là triệu chứng TRAUMATIME au CERVEAU, nếu trong lúc đó có GS biết cứu thì đâu có đến nỗi ngày nay anh QUANG phải nằm nơi Cực lạc. Hai trường hợp điển hình kể trên trong số hàng trăm người bị chết về nghiệp này. Nếu các Giáo sư Nhu Đạo đều học kỹ về môn này thì làm sao có những sự chết đáng tiếc xảy ra được.

Lấy một vài điều điển hình để học viên lưu ý khi theo học lớp Sư Phạm phải đặc biệt sưu tầm nghiên cứu về khoa Kuatsu là một môn tối quan trọng. Những trường hợp thường xảy ra ở phòng tập như :

— Traumatismes aux testicules (bị trúng Hạ nan chết)

— Traumatismes au Coeur (bị tim ngừng đập chết)

— Traumatismes au Cerveau (bị đập trúng óc chết)

— Etranglement Sanguin (bị siết mạch máu ngừng chạy chết)

— Etranglement Respiratoire (bị xiết ngạt thở chết)

— Etranglement Système Nerveux (bị tê liệt thần kinh chết)

— Epistaxis (bị xuất huyết ở mũi làm xây xam và bất tỉnh)

— Palpitations (bị quá mệt tim đập mạnh ngất xỉu)

— Ivrouissement (chết ngất vì tim yếu hay kiệt sức)

Tất cả những tai nạn này đều có phương pháp cứu ngay, vì thế trong chương trình Sư Phạm có dạy những huyền bí cải tử hoàn sinh như : LES SEI-KUATSU, URA-KUATSU, SEI-KUATSU, SASCI-KUATSU, SO-KUATSU, SHINSO-KUATSU, KIKAI-SO-KUATSU, AII-RE-SO-KUATSU v.v...

Sau thời gian học tập hết chương trình trên, học viên phải thi để khảo sát những môn đã học về lý thuyết cũng như thực hành nếu có đủ khả năng mới được ủy nhiệm trọng trách điều khiển một trường. Vấn đề Đăng cấp của các Giáo sư do Tổng Cuộc Nhu Đạo cấp có tính cách kỹ thuật, còn việc trách nhiệm và bảo đảm cho tinh thần cũng như sinh mạng của môn sinh cần phải theo học Sư Phạm mới đủ tư cách trách nhiệm như những trường hợp điển hình nói trên.

GIẢI ĐOẠN VIII.— Nếu Giáo sư có cấp bằng kỹ thuật của Tổng Cuộc cấp hạng NI-DAN hoặc SAN-DAN, muốn theo học lớp Sư Phạm Cao Đẳng, cũng theo chương trình trên, nhưng mỗi môn dạy theo trình độ cao hơn, vì những Giáo sư SAN-DAN phải dạy lại cho các cấp SHODAN vì thế cần phải có trình độ cao hơn

trong tất cả các môn học. Ngoài các môn học trên, cấp Đệ Tam Đẳng còn phải học đặc biệt về :

— Phénomène Psychophysique — Phénomène — Physiologique du KIAI. Le rôle du KIAI dans les KUATSU, Méthode de Réanimation par le KIAI, v.v...

— Trong khi chờ đợi việc thành lập những khóa huấn luyện lớp Sư Phạm do Tổng Cuộc Nhu Đạo Việt Nam (Ban Kỹ Thuật) tổ chức. Tổng Đoàn Thanh Niên Tiên Đạo hiện nay có mở 1 Trung Tâm Huấn Luyện cho Thanh niên,

và có đủ khả năng kinh nghiệm để đào tạo Giáo sư chuyên nghiệp môn Nhu Đạo đúng theo chương trình huấn luyện ở các nước tân tiến như : Nhật Bản, Pháp, Anh, Mỹ, Thụy sĩ, Đức đã có từ lâu. Ở nước ta tuy rằng có nhiều Giáo sư cao cấp nhưng chưa có cơ hội để quý vị ấy đứng ra hướng dẫn cho thế hệ sau này.

— Tổng Đoàn Thanh Niên Tiên Đạo là Hội Đoàn hội viên của Tổng Cuộc Nhu Đạo Việt Nam, muốn mở mang rộng cho phong trào Nhu Đạo nước nhà nên mới xung phong đứng ra tổ chức những lớp đặc biệt cho các Giáo sư.

Thiếu nhi viết

NIỀM TIN

ĐẶNG VĂN PHÙNG

Thưa thầy nhà con ở bên kia bờ sông, con đang bước qua cầu để về bên ấy. Thầy ơi, sao con hồi hộp quá ! những gì sẽ xảy ra con đã biết rõ, lát nữa đây khi con bước qua cầu, con sẽ gặp bọn bọn du côn và chúng sẽ bắt nạt con.

Con sợ quá thầy ạ ! mồ hôi đã rươm đẫm trên thân thể con, hơi thở con không đều và đôi chân con dường như cất lên không nổi. Thưa thầy, tại sao con lại nhát quá vậy hở thầy ? bữa nào con đi học về cũng bị chúng chặn lại « dợt » con vài đường, lấy tiền v.v... rồi đuổi con đi và cứ thế con âm thầm nức nở lẻ bước về nhà chứ không có một phản ứng nào cả, dù là một phản ứng nhỏ.

Kia rồi ! bọn chúng đang đứng đó thầy ạ ! chúng nhìn con bằng cặp mắt ngạo nghễ, có lẽ dưới mắt chúng con chỉ là một con trư non mà chúng muốn bắt nạt lúc nào cũng được. Thầy có thấy không ? mặt con đã tái xanh, mồ hôi lại đổ nhiều hơn. Bọn chúng đang híp mắt cười con đó thầy, chúng mở toét miệng ra làm con thấy trợn cái « bàn nạo » vàng khè đó thầy. Con sợ quá, con ôm ghì cái cặp thật chặt. Một thằng tóc dài, to con đang xắn lại con đó thầy, nó cung tay và cốc vào đầu con ba bốn cái xong nó nện vào đầu con một đấm khiến con bất ngờ. Khẽ đưa tay sờ mũi, ồ hay quá chưa chảy máu mũi.

Thưa thầy, lúc này sao bỗng dưng lòng con lại nóng như Hỏa diệm sơn, con nhớ thầy vừa dạy con câu « Thà chết chứ không chịu nhục » con đã nằm lòng : làm thân con trai thì không khi nào chịu nhục, thà chết để được tiếng thơm còn hơn chịu nhục. Phải, làm sao con cũng là một thằng con trai với lại là một võ sinh của môn phái Tae kwon do thì không khi nào chịu nhục, những đòn thế thầy đã dạy con sao con không đem ra xử dụng thầy nhỉ ? Càng nghĩ con càng có một niềm tin mãnh liệt thầy ạ ! con tin tưởng vào khả năng của con và con đặt ảm ảnh dự của cái thằng con lên trên. Con chột vùng dậy, trước mắt con bọn chúng đang chống nạnh nhìn con, một tên tiến lại thò tay vào túi con toan móc tiền thì bị con « I quân » ngay mặt khiến hắn bất ngờ, máu chảy có dòng. Thế là cả bọn nà lại xáp chiến. Con tả xung hữu đột chống đỡ thật tài tình. Một tên ngã, hai tên ngã, không đầy hai phút con đã loại khỏi vòng chiến những hai tên, mấy tên còn lại phát khớp không dám xông vào nữa. Chúng nhìn con bằng cặp mắt ngạc nhiên, ngạc nhiên thì phải thầy nhỉ ? vì tự đứng từ một thằng nhút nhát con đã hùng dũng chống lại chúng và hạ đồng bọn chúng như bỡn. Thưa thầy, đó là tại con có nhiều niềm tin thầy nhỉ ?

Ở kia, bọn chúng cong giò chạy rồi thầy ạ ! con không đuổi theo, con nhìn chúng chạy cho đến khi khuất dần sau rừng dăm bụi rồi con mới lặng lẽ ra về. Trời hôm nay đẹp với con quá, con hít một hơi dài khoan khoái con nhìn lên trời, con nhìn xuống đất, con nhìn xung quanh bằng cặp mắt yêu đời với nụ cười luôn nở trên môi.

(mến tặng những người bạn của tôi)

hồi ký Karate

★ PHẠM HOÀNG CHƯƠNG

1-12-1965 Hôm nay khai giảng khóa Karate đầu tiên dành cho sinh viên tại giảng đường Đại học khoa học. Giảng đường khánh thành hồi đầu năm, nằm trong khuôn viên Sư Phạm, chứa hơn 800 chỗ ngồi, không lồ và kiến trúc tối tân nhất Huế. Muốn vào có hai cửa, một, cuối bên phải, dành cho giáo sư, tiến thẳng lên sân khấu, một, đầu góc trái, dành cho sinh viên, gồm hai tầng: tầng dưới rộng bao la, có buồng thay đồ rửa mặt, tầng trên cửa mở thông qua giảng đường ngồi học, trông xuống sân khấu. Tất cả, sàn lát gạch bông, vách quét vôi trắng, cầu thang đá cẩm thạch, cửa gương song mắt. Thấy giảng đường xây lên bỏ không, anh Ngô Đồng, giảng viên viện khoa học, kiêm trưởng ban Thể thao Viện, trưng dụng mở võ đường cho sinh viên. Minh chỉ mới nghe Ngô Đồng mà chưa thấy mặt, nghe đồn một đạo ứng cử vào ban chấp hành Tổng hội sinh viên, được vô số các nữ sinh Đồng khánh cò võ ủng hộ, một trong các cô sau này là vợ anh. Nay nhân dịp mở khóa, tận mắt nhìn thấy người quả có một nét dễ mến. Cao ráo trắng trẻo, mặt mũi phương phi, phúc hậu, tay dài, tóc ngắn, trông xa như người Nhật bản. Cạnh anh có một anh khác, tên Nhuận, cũng mang đai nâu, cũng là assistant bên Khoa học. Anh này người Huế, nhỏ con, con mắt nghiêm nghị, dáng điệu thâm trầm rắn rỏi. Cả hai đứng trên thềm cầu thang, đối diện hơn một trăm võ sinh nhập môn, đa số là dân khoa học và sư phạm. Mới buổi đầu, áo quần hỗn tạp, lác đác mười mấy anh võ phục tươm tất, còn bao nhiêu áo cụt áo dài, có anh xù xụ áo len, lông ngóng vụng về, đứng lẫn cả ra ngoài cửa. Trong hàng ngó quanh thấy nhiều mặt quen bên sư phạm, này Tuấn anh văn, Thuận Việt hán, kia Thụy pháp văn cùng lớp, Trung sử địa, Trai toán. Cả Đệ y khoa, trọ chung một nhà, cũng thấy xúng xính đồ trắng, cười tươi như hoa.

Chương trình học từ 13 giờ đến 14g30 mỗi ngày. Thứ bảy chủ nhật nghỉ. Võ đường ở ngay trong khu vực Sư phạm nên đi học cả hai nơi tiện lợi thông thả. Hiện thời đang hăng hái ham học, coi võ thật như một thể thao lành mạnh, có ích, chẳng biết rồi đây có đủ nghị lực và thì giờ đeo đuổi tới cùng không. Chờ xem.

10-12 Trưa nay được dịp mục kích hai màn đấu hào hứng giữa mấy tay đai màu, dưới sự chủ tọa của thầy võ sư người Nhật Suzuki. Ông thầy khoảng trên năm mươi, đệ tứ đẳng huyền đai, mập tròn phốp pháp, da dẻ hồng hào. Ngày còn thanh niên, theo lời ông, từng nhắc bổng bộ máy xe Jeep nặng hơn trăm ký, cầm cự suốt đêm với 28 địch thủ không biết mặt Sang Việt Nam trước 1945, lấy vợ Việt, ăn cơm Việt, nói tiếng Việt lơ lớ theo giọng Bắc, ông huấn luyện kỹ thuật tự vệ cho cảnh sát Đà Nẵng và mở võ đường tư gia sinh sống. Quá khứ thanh niên của ông, không ai rõ chính xác. Có người cho ông là một chính trị phạm can án nặng nề, trốn sang Việt Nam. Có kẻ quả quyết ông sợ tư thù, bỏ xứ ra đi. Chỉ biết hiện tại ông có mấy học trò lớn, trong số có Ngô đồng đai nâu, đứng ra xin mở khóa đặc biệt cho sinh viên với học phí nhẹ, nhằm mục đích phổ biến phong trào võ thuật Huế. Ông giao cho Ngô Đồng trực tiếp phụ trách huấn luyện sinh viên tầng dưới, còn võ sinh tầng trên đích thân ông dạy, hoặc giao cho mấy tay đai màu, gọi là cours spécial, thành phần hỗn tạp, đẳng cấp chênh lệch, đa số là bọn học sinh con nhà giàu có. Bấy giờ trên lầu chỉ mới được mấy tay đai màu là Trai, marron Thêm Lộc xanh một vạch nâu, Hoàng, Tây, xanh. Nghe có cuộc đấu biểu diễn, cả hai lớp đều xuống tầng dưới ngồi xếp vòng tròn, ông nói mấy lời giới thiệu, cặp đai xanh Hoàng Lộc ra mở màn. Cả

hai tầm thước trung bình, đấu nhường đòn nhau chơi hơn lo thực. Lộc cân đối, chắc chắn, gọn gàng. Hoàng bệu bạo, trắng trẻo, chậm chạp. Cặp thứ nhì là Trai, Thêm. Thoạt nhìn bộ vó, biết ngay là đôi cao thủ hạng nặng. Trai to con, chắc nịch. Thêm gân guốc, rắn rỏi. Thoạt vào trận, bốn con mắt hung dữ đã thấy kè kè gườm nhau. Trai nhảy tới đâm mạnh vào vai Thêm, kèm một cú đá dữ dội. Thêm né mình phóng ngược như chớp cú đá hậu trúng ngực Trai. «Bên ta» nổi giận, mím môi xông vào đâm đá túi bụi. Thêm lanh lẹ tránh né, chân đá vun vút. Trai mạnh như voi, Thêm lanh như báo. Một bên thoăn thoắt. Một lúc, cả hai mặt đỏ phừng phừng, tóc tai dựng đứng, lẫn xả vào nhau cấu xé, thốt ra những tiếng gầm gừ quái đản man rợ, lạnh mình sồn gáy. Trong phút hào hứng, liếc nhìn phản ứng mọi người, thấy ông thầy bình thản tự hào, anh Đồng yên lặng chăm chú, anh Nhuận trầm ngâm theo dõi. Trận đấu kết thúc, hai bên ngừng tay, mọi người thở ra vỗ tay như sấm. Anh Đồng lảng lảng không nói gì. Bọn võ sinh xì xào bàn tán khen ngợi. Riêng mình bản khoắn, lo lắng, tự hỏi không biết có theo nổi không, và đến bao giờ mới có được công lực phi phàm như hai cao thủ vừa rồi. Karate quả là ghê gớm ác liệt thay!

31-12 Trong suốt một tháng mùa mưa, anh Đồng dạy liên miên các phép tấn (tachi waza), đòn tay công thủ (te waza) thêm hai đòn chân căn bản (Ashi waza). Tên các technique được ghi đều đặn trên bảng đầu mỗi buổi tập, đọc theo phát âm nhật. Anh Nhuận có vẻ thạo chiết-tự hán, cắt nghĩa cặn kẽ những tương quan văn võ nghe rất hấp dẫn. Thêm vào đó, các nguyên lý vật lý áp dụng vào vẽ sáng sủa khoa-học. Tiếc là anh nghỉ dạy từ hôm Noel, còn mỗi anh Đồng tất tả xuôi ngược lên xuống lên lối sửa chữa tay chân cho võ sinh. Thịnh thoảng có thêm Lộc Hoàng trên lầu xuống phụ, nhìn cái đai xanh họ đeo gọn gàng oai vệ mà thêm thường mơ ước.

Từ sau Noel, trời Huế bắt đầu mùa mưa chuyển sang rét, mỗi lần vào võ đường cảm tưởng như ở phòng lạnh, hơi nước dưới nền gạch bốc lên loang loáng ướt, không khí mấy bức tường ẩm thấp lạnh lẽo, hai bàn chân nhớp nháp hâm hấp nước. Tuy vậy sau một giờ tập, uống nước

trà nóng, vào buồng thay đồ bao giờ cũng thấy ướt đầm mồ hôi. Xung quanh, kẻ xô quần thay áo, người mang dép xếp đồ, hoa tay múa chân nói cười sôi động, rõ là một bức tranh ồn ào triền lãm đủ loại thân thể da vàng.

Trong bọn làm quen được với một tay trầm ngâm ít nói, đứng ngay trước mặt cùng hàng, tên là Yêm, Yêm luôn luôn mím cười từ tế tình nguyện đưa ngực cho mình thử đòn, lại đề ý nhắc nhở mỗi lần mình đánh sai. Tay chân Yêm săn cứng gọn gàng, nét mặt bình thản, tiềm tàng tự tin, nghị lực. Hỏi về học hành Yêm cho biết đại khái vừa theo văn khoa học năm dự bị, không nói thêm chi tiết.

5-1-1966 Hôm kia thi lên kyu đầu tiên, anh Đồng đọc tên các technique bằng tiếng Nhật, bọn mình chỉ việc đánh cho đúng. Thi mỗi lần bốn người một, nói chung còn lơ ngơ chậm chạp, nhưng anh dễ dãi đặc cách cho lên cả, bảo là đề khuyến khích trong bước đầu. Đến hôm lễ gần lon, hơn 80 người được đeo một vạch xanh. Đặc biệt có khoa-trưởng Khoa học là ông Tôn thất Hanh tới dự, có lẽ do anh Đồng mời. Bọn spécial ngồi riêng một groupe nhỏ bên trái sinh viên. Trước mặt là tấm bảng đen phủ vải trắng thêu ba chữ hán KHÔNG THỦ ĐẠO đỏ rực, tượng trưng cho bàn thờ Tò. Tất cả, kè cả võ sư, ngồi qui lạy rạp theo nghi thức tập sẵn hai hôm trước. Anh Đồng đọc diễn văn. Sau đó, vài màn biểu diễn: Thêm Lộc chặt gạch, đá cao; anh Nhuận đi bài quyền Hoa sen dài 5 phút do chính anh sáng tác, anh Đồng phô triển kỹ thuật tự vệ, dao găm súng lục. Đèn flash chớp loang loang. Quan khách vỗ tay như sấm. Đến lễ gần đai, ông thầy, ông khoa trưởng, anh Đồng, Nhuận và các đai xanh lom khom lên lối gần lon cho từng người. Rồi lễ đặt tên. Thầy Suzuki lên trình trọng mấy lời tâm sự, đặt tên cho khóa là khóa Sakura (có nghĩa là Anh đào). Buổi lễ tổ chức sơ sài giản dị, nhưng ấm cúng, thân mật và cảm động. Phảng phất hình ảnh cờ kính trang nghiêm của tinh sư môn huynh đệ đời xưa, gây cho mình niềm tin cậy, phấn khởi, và nhất là tinh thần ganh đua, cầu tiến.

(CÒN TIẾP)

Tin tức

Giải vô địch khu 6 và khu 8 năm 1970

Đại hội điền kinh và thể thao khu 6 được tổ chức tại Định Tường từ ngày 31-7-70 đến 2-8-70 gồm có 4 tỉnh tham dự : Định Tường, Kiến Hòa, Gò công và Kiến Tường.

Bộ môn nhu đạo được tổ chức tại võ đường Cửu long lúc 10 giờ sáng ngày 01-8-70, dưới sự chủ tọa của ông Trưởng ty thanh niên. Ban trọng tài gồm giáo sư Chiêm huỳnh Văn phụ trách.

Trong trận đấu sôi nổi giữa Định Tường và Kiến Hòa võ sinh Nguyễn văn Minh thuộc võ đường Cửu long (Đ.T) với đòn Seo-i-nage xuất sắc mang thắng lợi về vau về cho tỉnh nhà.

Kết quả được xếp hạng như sau :

- Nguyễn văn Minh..... hạng 1 (Đ.T)
- Nguyễn văn Năm..... hạng nhì (Đ.T)
- Trương công Quân..... hạng ba (K.H)

N.B.T

Nhu đạo, Thi lên Nhất đẳng

Trong Năm vùng chiến thuật trên quê hương yêu dấu, vùng bốn phong trào võ thuật được ghi nhận như một bậc phát to lớn nhất, sau Saigon (vùng 3). Điều này cũng nhờ phần lớn giới chức tại đây đa số ham chuộng nghệ thuật cao quý và cũng đã ý thức được dân có mạnh thì nước mới



còn. Giới trí thức và quân đội vùng bốn đã liên tiếp làm vẻ vang cho quê hương bằng cách cổ vũ phát triển võ thuật mạnh mẽ trong những ngày gần đây. Trong tương lai, vùng bốn sẽ nảy sinh những anh tài kiệt liệt làm chói sáng Tây đô.

Trong ý thức lớn đó, các võ sư vùng bốn đã huấn luyện và mở nhiều kỳ thi thăng cấp cho võ sinh. Ngày 19-7-70, tại võ đường Nhu đạo Thanh long, hội Nhu đạo Căn thơ và Thanh long, được sự ủy nhiệm của Tổng cuộc Nhu đạo VN đã mở kỳ thi lên Nhất đẳng cho những võ sinh luyện tập Nhu đạo. Số người tham dự : giới chức, quân, dân, đã lên đến số nhiều trăm, và sau cùng võ đường không còn chỗ chen chân. Cuộc khảo thí vô cùng sôi động, Vương Triều và Lan Thanh Ngọc đặc phái viên VT Tây đô sẽ tường thuật đầy đủ trong số tới.

Ba buổi võ đài tại Quảng Ngãi

Đề phát triển võ thuật tại tỉnh nhà theo kịp đà tiến của phong trào VT toàn quốc, nhân ngày lễ Vu lan, ông Trưởng ty Thanh niên Q.N. cho tổ chức 3 ngày võ đài tại tỉnh nhà.

Khởi đầu từ chiều thứ bảy 15-8 đến 16-8 trọn ngày tại rạp hát Kiên Thành tỉnh Q.N. Võ trường tuy chật hẹp nhưng nhờ sự khéo sắp xếp của ban tổ chức nên cũng chu đáo.

Ban tổ chức gồm : Vs Minh Trinh, Vs, Lâm Võ, Vs Nguyễn tấn Thành và nhiều vị khác...

Người mộ điệu đông ngoài sự dự liệu của ban tổ chức khoảng trên 2.000 người kẻ quân, dân, chính. Mỗi người vào cửa phải trả 100 đồng,



Ban Giám khảo chụp hình kỷ niệm chung với các thí sinh tân khoa.

vào những giờ phút chót không còn vé cho khán giả.

Ngay từ giờ phút đầu đã nhiều sôi nổi, những cặp võ sĩ đồng cân đấu một cách quyết liệt rồi thắng bại được nêu lên.

— Nguyễn Xi... (50kg) đấu 3 hiệp thắng Kim Dương (49kg)

— Tấn thị Thanh... (45kg)... hòa Bùi thị Hóa (46kg)

— Lâm Dung... (46kg)... hòa Kim Ninh (46kg)

Đến đây ban tổ chức tuyên bố tạm ngưng vì có nhiều cặp tự ý bỏ cuộc. Và, hẹn ngày mai.

Sáng sớm giới mộ điệu đã đến mua vé đông nghẹt, so với số khán giả hôm chiều thứ bảy, nhiều hơn gấp mấy lần. Một điều rất không được đẹp mắt là ban tổ chức không giữ nổi trật tự thành thử cảnh chen lấn, tranh mua đã làm nhiều người toát cả áo quần mà vẫn không mua được vé. Và, cũng vì vô trật tự nên mãi đến 10 giờ vẫn chưa có cặp nào thượng đài, một số khán giả reo hò phản đối. Mãi đến sau đó ban tổ chức mới đăng đàn cáo lỗi cùng khán giả, vì lý do kỹ thuật thành thử phải tạm hoãn những cuộc đấu, và xin hồi tiền mua vé lại cho khách mộ điệu. Hàng trăm người ra về mặt lộ vẻ thất vọng. Người ta được biết là vì chánh quyền địa phương bận lo an ninh ngày Vu lan nên không gởi người đến giữ an ninh thành thử buổi võ đài mới không tiến hành một cách tốt đẹp. Mong rằng trong những kỳ tổ chức khác, ban tổ chức trù liệu chu đáo hơn đề, khán giả đỡ phải buồn lòng năm phút. Và đối với nhà cầm quyền địa phương, xin quý ông sáng suốt hơn trong những công việc nâng cao tinh thần hùng mạnh cho nhân dân, vì nhờ tinh thần này mà quốc thổ đủ trải bao chinh chiến không ngừng, ngoại bang vẫn không thể nào đè bẹp chúng ta được.

P. Ngọc

CẢM TẠ

Tôi thành thật cảm tạ Ông Bà Giám đốc, các bạn Huấn luyện viên, cùng toàn thể anh chị em võ sinh Oh Do Kwan vĩ đại đã nêu cao tinh thần anh em trong lúc tôi gặp bước chông gai.

P.C.T
người anh em cũ

Nhắn tin

— ĐỖ BÁ HẬU : Ở đâu, LH cần gấp gấp. Có nhiều chuyện đề bàn.

— THÍCH PHƯỚC ĐIỆN : liên lạc sư huynh ở địa chỉ nào ? Độc giả đang chờ.

— Tòa soạn cần sự giúp đỡ của các em võ sinh để đi dán một số bích chương cổ động cho tờ báo Võ Thuật của chúng ta. Cho địa chỉ gấp.

— Huynh đã giữ cuốn « THUẦN VÕ CHÂN TRUYỀN » : Thầy nhắn với huynh rằng Thầy không buồn vì huynh đã lấy luôn cuốn sách, vì ham tiền bạc thì xấu, ham võ không xấu. Tuy nhiên, sách ấy thầy gởi cho tôi (LH), đề dịch ra tiếng Việt, phổ biến một tài liệu quý giá. Thầy đã giữ kỹ hơn bốn mươi năm nay, cho tất cả thanh niên hâm mộ võ thuật được biết. Xin huynh đừng làm trái ý Thầy, hãy cho tôi mượn lại một thời gian, dịch xong, hứa danh dự sẽ trả lại cuốn sách ấy cho huynh, tôi không giữ làm gì. Thầy cũng hứa như thế đấy, Mong huynh thương lớp trẻ đang khao khát một tài liệu cổ, một bảo vật trong nghề võ. Mong tin huynh.

— Tòa soạn cần một số anh em môn sinh thuộc mọi môn phái, dù ở Saigon hay các tỉnh, miễn là có thể trực tiếp liên lạc được với Tòa soạn, đề cộng tác trong việc thực hiện sách, báo. Lần đầu, có thể gởi thư cho biết địa chỉ.

ĐÔI LỜI

ĐOÀN TÂM ẢNH

Kính cùng chư độc giả,

Xuyên qua ý nghĩa sự mua bán, đôi chác thì đều là có ích cho đôi bên.

Về sách vở thì một đảng được tiền một đảng được sự giúp vui hoặc dạy dỗ nào đó.

Nói thẳng về Võ Thuật, mua một quyền sách đồ học tập ít ra cũng thu thập được năm ba phần trong đó mới tương với số tiền mua và đúng nghĩa của sự mua đôi.

Thế mà lạ quá ; từ lâu nay sách võ ra đời không biết bao nhiêu thứ võ, dùng nhiều danh hiệu mới lạ; quảng cáo rườm rà, oai danh lừng lẫy thần kinh quĩ sợ, thế mà độc giả của các sách đó có thực hiện được gì chưa ? Tôi mạn phép nói là chưa,

dầu một phần cũng chưa thực hiện được. Tại sao tôi quả quyết như vậy ? Là bởi Võ Thuật phải có sự lập trường căn bản để dạy hàm thụ, dù không bằng người cổ cũng bằng người kim, chớ sao lại không thấu thập được gì tương xứng với số tiền quyền sách thì sao cho đúng nghĩa mua bán. Tại sao ? Là tại một yếu điểm mà không ai tìm biết.

Nhiều sách dạy Võ, dạy cho bài Võ có các động tác để đỡ gạt đâm đá đủ môn, cách này cách nọ, Thế mà bị người ta lòng đánh lại thì chẳng biết làm sao, Phải chỉ chỉ rõ, phân rành, dạy đúng, qua các thế chánh, thế phụ trong bài, dạy từ nhất công cho đến thất thập nhị môn công, đủ 72 cách công, thủ, Phân, biến của từ động tác trong bài để cho người ta biết thủ giữ mình, đỡ đánh lại mà tự vệ được thân. Đáng này dạy cho bài võ rồi áp dụng một vài thế sơ sài chỉ đó thế là rồi bài Võ, thì thử hỏi dạy Võ có vậy thôi ư ? Cho nên tôi không vì tuổi quá bảy mươi, da nhăn tóc trắng, mắt quáng lũng còng răng long gỏi lỏng, lên tận Saigon phối hợp với ban

nghiên cứu mọi ngành Võ Thuật để, căn cứ vào bộ sách Thuần Võ Chân Truyền của Phật gia quyền môn Võ lâm Chánh Tông, biên soạn bộ sách Võ Lâm, để khi ai mua đúng nghĩa câu mau bán đổi chắc, khỏi phải mất tiền mà không thực hiện được, lại cùng đáp ứng với lòng mong chờ của thanh niên ham Võ trông đợi từ lâu. Vậy quyền đầu toàn ban nghiên cứu dẫn giải ý nghĩa tổ tưởng để thực hành hữu hiệu, dễ dàng, rồi tiếp nối bài quyền cộng theo là đủ thế võ cho đến khi nào hết bộ sách. Vậy quyền đầu tiên phân lời chỉ dẫn mà ai không có thì sau bài quyền hết võ không biết đàng nào mà tập luyện được.

Vậy quý bạn thanh niên đón xem trong hạ tuần tháng 9 dương lịch. Cũng vì lẽ này mà bài võ không ra kịp số báo này phải đợi số báo sau.

LTS. — Bắc Sáu Đoàn Tâm Ảnh hiện ở tại Saigon, thư gửi Bác xin quý độc giả nhờ tòa soạn chuyển lại.

Tủ Sách Võ Thuật

Vài lời thưa cùng anh em Võ Thuật toàn quốc :

1) VÕ LÂM CHÂN TRUYỀN

Chúng tôi xin cáo lỗi cùng độc giả báo Võ Thuật đã không tiếp tục được loạt bài này trên báo vì Bắc Sáu Đoàn Tâm Ảnh hiện qua bận rộn biên soạn tập đầu tiên của bộ sách. Tập 1 này sẽ phát hành vào cuối tháng chín dương lịch gần có lý thuyết, các thế căn bản, các nguyên lý cốt yếu. Tập này là nền tảng của tập sau. Xin anh em nhớ đón coi.

2) NHỮNG MÔN VÕ BÍ TRUYỀN TRÊN THẾ GIỚI :

Vì một lý do kỹ thuật ấn loát, cuốn sách chậm ra mắt. Hiện nay sách đã in được một nửa, hai tuần nữa sẽ hoàn tất. Đây là cuốn sách thu góp những đòn võ bí truyền của các danh sư trên toàn thế giới, anh em chỉ cần công phu tập luyện hằng ngày là trở nên con người khủng khiếp.

3) BÀI QUYỀN THÁI CỰC ĐẠO :

Tập II : sẽ phát hành trong 10 ngày nữa, gồm 5 bài quyền cao cấp từ đai nâu đến đai đen đệ nhị đẳng.

4) TINH HOA KHÔNG THỦ ĐẠO

Của Võ Sư MAS OYAMA, 8 đẳng, người duy nhất trong làng võ Karate đã giết chết 52 con bò rừng bằng tay không. Đây là cuốn thu góp tinh hoa của các cuốn This is Karate và What is Karate ? của ông. Hình ảnh đẹp tuyệt vời, giảng giải rõ ràng các thế căn bản, chiến đấu, công phá, tự vệ cho nam và nữ giới.

Đặc biệt : bí quyết chặt gãy sừng bò. 3 tuần nữa sẽ đến tay anh em.

5) THÁI CỰC QUYỀN :

Đây là một cuốn sách nghiên cứu, trình bày một môn võ Đông Phương bằng kỹ thuật và khoa học của Tây phương, do sự công góp sức của 2 Võ Sư tài danh Đông và Tây phương :

(1) — Võ Sư Trần minh Thanh, môn đệ thân tín của Thầy Dương trừng Phú, (2) và Võ sư Robert Smith, nhà biên soạn nổi tiếng của Hoa Kỳ. Sách trình bày chi lý trọn bài Thái cực quyền chân truyền, mỗi thức gồm có : nhiều hình chụp diễn tả cách đánh — đồ thị chỉ cách di chuyển hai bài chân — tên thức và lời giải thích. Sau đó là phép thở thủ : giờ hồng dịch thủ khỏi mặt đất cùng phân thế chiến đấu từng thức một trong bài quyền. Cuối cùng : lịch sử, nguyên lý và vấn đáp.

6) THÁI CỰC ĐẠO TỰ DO SONG ĐẤU:

Tác giả là Võ sư Henry Cho (người Đại Hàn), 6 đẳng, người đã làm cho giới Võ Thuật Âu Mỹ kinh khiếp vì kỹ thuật chiến đấu tuyệt diệu của mình. Võ Sư hiện có phòng tập tại Hoa Kỳ, 1000 hình, 2 tập. Phát hành vào đầu tháng 10.

★ Trung tuần tháng 9-70. Võ Thuật sẽ cho phát hành quyển sách cổ quý giá:

THIỆU LÂM BÌ TRUYỀN

Quyển sách vừa có tính cách xưa cổ, vừa có giá trị về kỹ thuật rèn luyện che trở thành một võ sĩ siêu đẳng. Người dù học nhiều bài bản đến đâu mà không học qua những điều chỉ dạy này, suốt đời cũng chỉ trình độ sơ đẳng.

Hãy viết thư dẫn trước tại nhà sách

KHAI TRÍ, 62 Lê Lợi Saigon

Thân ái chào toàn thể anh em.

LẠC HÀ



Đã phát hành:

SONG NGOẠI

(Bên song cửa sổ)

Tác giả: Nữ sĩ QUỲNH DAO, tác giả hơn 15 cuốn tiểu thuyết hầu hết đã quay thành phim, nước mắt của các nữ khán giả và độc giả có thể đọng đầy Thái Bình Dương.

Tác Phẩm: Song Ngoại, nguyên bản Trung Hoa đã tái bản gần 20 lần, đã được dịch ra nhiều thứ tiếng, là một cuốn truyện tình thơ mộng và đau thương nhất thế kỷ. Phim sẽ chiếu tại Saigon.

Dịch giả: LIÊU QUỐC NHĨ, người Việt gốc Hoa đậu tú tài Hoa Ngữ, đậu cử nhân tại Đại học Văn Khoa Saigon.

HÀN THUYỀN xuất bản

Trong những số tới:

VÕ THUẬT sẽ giới thiệu:

1) Võ sư Kinh Kha, phái Bạch Mi, môn sinh xuất sắc nhất của vị chủ môn Bạch Mi giáo tại V.N.

2) Võ Hùng Nghĩa trong một bài quyền của phái Bạch Mi.



VÕ THUẬT

NGHIÊN CỨU MỌI NGÀNH VÕ THUẬT THẾ GIỚI

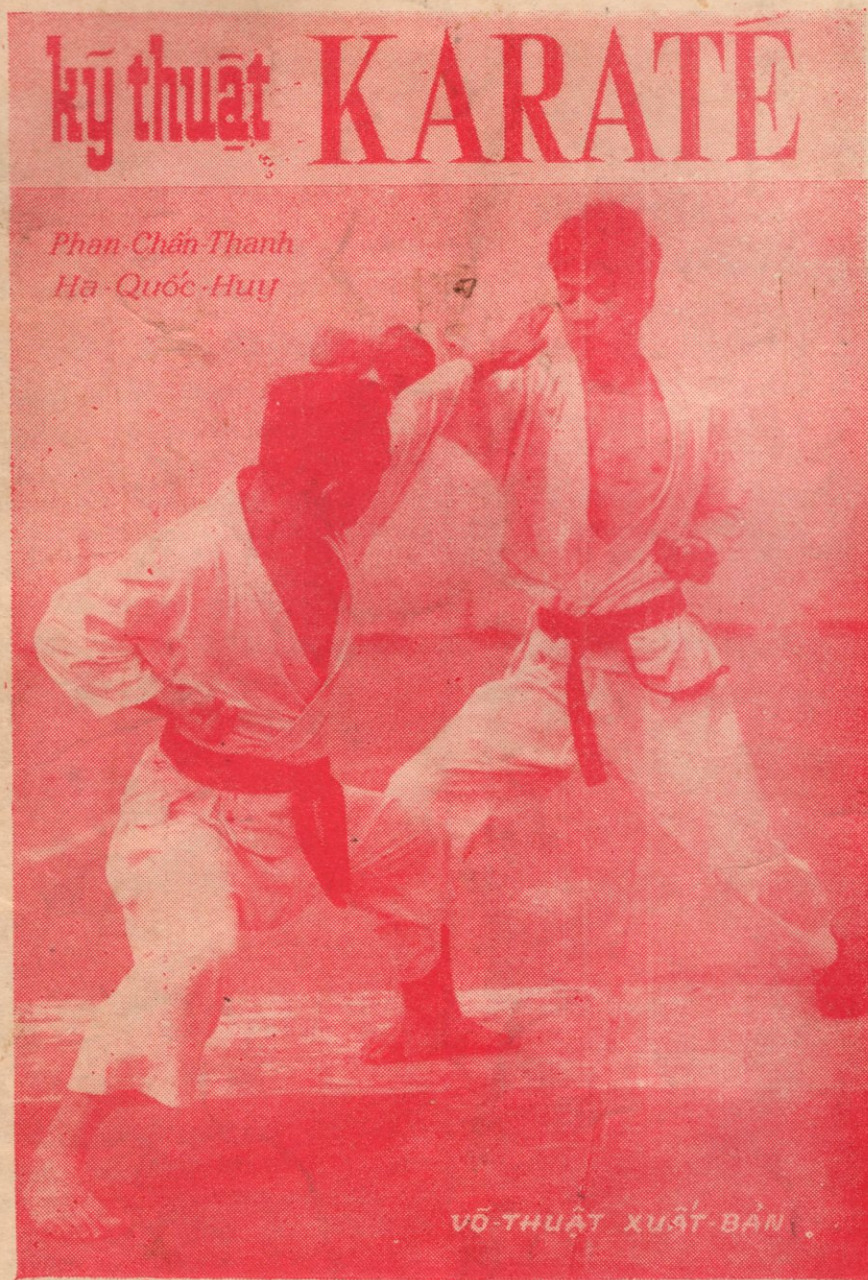
PHIẾU MUA DÀI HẠN

Miền Nam

Một năm : 600 đồng

6 tháng : 300 đồng

**TỦ SÁCH VÕ THUẬT HÂN HẠNH GIỚI THIỆU
XUẤT PHẨM MỚI. MÔN VÕ KHÉT TIẾNG.**



ĐẦY ĐỦ CÁC THỂ CĂN BẢN

PHÂN THỂ CHIẾN ĐẤU RÕ RÀNG

CÁCH LUYỆN TẬP LIÊN HOÀN

Cuốn sách đầy đủ cả hai phần phẩm lẫn lượng mà người viết phải tốn 30 năm tập luyện và hơn 10 năm mới hoàn thành, người soạn có đủ thực chất cũng đã mất nhiều tháng dài suy nghĩ đắn đo.

Sách dày **224** Trang
Đã phát hành trên toàn quốc

Giá 50 đồng Công sở giá gấp đôi.

<https://tieulun.hopto.org>