

Võ thuật Thiếu Lâm Tự

» Tác giả: **Vũ Đức**

NGUỒN GỐC:

Theo truyền thuyết, vào thời thượng cổ, tại Ấn Độ, phần đông dân bản xứ và các tu sĩ rất hâm mộ luyện tập môn võ tay, được gọi là "Cửu Long". Mãi đến thời Phật lịch, trên đường du hành truyền bá Phật pháp, các thiền sư Ấn Độ, ngoài đức tin và đạo hạnh, còn cần đến một bản lĩnh võ công để tự vệ và vượt qua những chướng ngại nơi núi rừng, sông biển đầy gian hiểm với hút dữ, cường sơn đạo tặc. Từ đó hình ảnh võ thuật được xuất hiện nơi chốn thiền môn. (Theo tài liệu giảng huấn của thiền sư Thiện Tâm, sáng tổ Võ Lâm Đạo Việt Nam 1930).

Vào năm 520, Bồ Đề Đạt Ma, tổ sư thứ 28 của Thiền Tông Ấn Độ đến Trung Hoa rồi dừng chân nơi cổ tự Thiếu Lâm, núi Tung Sơn huyện Đặng Phong tỉnh Hồ Nam. Sau chín năm "Diện Bích Tham Thiền" nơi đây, ngài đã khai sáng cho Trung Hoa hai nền quốc kỹ tuyệt học và hình ảnh kỳ tài của ngài được suy tôn bất diệt, như một sáng tổ của Thiền Tông Trung Hoa và võ thuật Thiếu Lâm Tự.

Chính nhờ vào phép tham thiền "Diện Bích", một kỹ thuật "Quán Tâm trong tĩnh lặng" hay "mặc chiếu", tổ sư đã giác ngộ, cảm nhận được cái sức mạnh siêu linh của tâm hồn nằm tiềm tàng trong cơ thể con người. Cái sức mạnh siêu linh vĩ đại này, nếu người ta biết cách khổ luyện, để tập trung thức tỉnh nó, sẽ trở thành một lợi khí dũng mạnh, bén nhọn nhất và hữu dụng vô cùng tận trong võ thuật thượng thừa.

Do đó Bồ Đề Đạt Ma đã sáng tác ra môn "Tẩy Tủy", một đại pháp môn nội dẫn được áp dụng vào võ học siêu đẳng. Về sau, người ta gọi là "Nội Công Tâm Pháp", một phương pháp tu luyện để phát huy nội lực, qua ba giai đoạn chính yếu: Điều Thân, Điều Tức, và Điều Tâm.

Cũng như qua hình ảnh mệt mỏi của các môn đồ không đủ sức chịu đựng trong những buổi tập thiền định đầy gió lạnh của mùa Đông băng tuyết, Bồ Đề Đạt Ma sáng chế ra môn "Dịch Cân", một pháp môn ngoại dẫn áp dụng vào võ học nội công trung đẳng, gồm có 12 phép tập luyện thân thể nhằm phát huy sức mạnh gân thịt, và đã thông kinh mạch để đưa khí huyết sung mãn từ ngoài vào bên trong các phủ tạng. Do đó, môn "Dịch Cân" ngoài hiệu quả cường tráng thân thể, nó còn giúp tiêu trừ các chứng bệnh bên trong phủ tạng.

Ngoài ra, Bồ Đề Đạt Ma còn truyền dạy cho tất cả môn đồ các cấp về "Thập Bát La Hán Môn", gồm có 18 động tác căn bản về quyền cước để khỏe mạnh tâm chân tự vệ.

Sau đây, tác giả Quảng Từ Lão Ni đã đề cập đến Đạt Ma trong pho sách "Võ Thuật Tùng Thủ":

"... Vào một sáng tinh sương mùa đông lạnh lẽo, toàn ngôi chùa Thiếu Lâm chìm đắm trong sương mù âm u của núi rừng Tung Sơn.

Từ trong tĩnh thất, Đạt Ma Tổ Sư bừng tỉnh cơn thiền trong tiếng động mạnh của cánh cửa sổ bị gió thổi đập mạnh vào tường. Ngài bước nhanh qua thiền viện, thiền đường vắng lạnh trong không khí yên tĩnh siêu nhiên. Gần ba chục môn đồ ngồi bất động như ba chục pho tượng nhập đại định, trong tư thế "Kiết già phụ tọa". Tổ sư quan sát toàn diện khung cảnh. Mỗi người tuy phải phát về tịnh tu nhưng gương mặt hôm nay sao biểu lộ sự cố gắng cùng cực, không có được sự bất động vô tâm như bao ngày trước. Từng cơn gió lướt qua, nhiều người phải nghiêng chặt răng, tay bắt ấn quyết liệt trong cử chỉ kèm chế tối đa. Trời rét lạnh như băng đá, máu dồn lên đầu, gương mặt các môn đồ đều đỏ lên, khắc khổ. Tổ sư chợt hiểu. Vì không đủ nội lực phấn đấu với khí hậu, tiết trời bất thường của mùa đông, đầy sơn lâm chướng khí. nên tất cả đều đang ở trong tình trạng khẩn trương, có thể dẫn đến nội thương, tổn hại nguyên khí, làm cản trở bước đường tu tập. Tổ sư tự nghĩ: Ngài phải có trách nhiệm và hành động.

Sau đó, mỗi ngày trong chương trình tu học, đầu có giờ tập luyện "Thập Bát La Hán Môn" và "Dịch Cân" do chính tổ sư giảng huấn."

Thời kỳ sơ khởi của võ thuật Thiếu Lâm bắt đầu từ đó. Sau khi Bồ Đề Đạt Ma qua đời, các môn đồ Thiếu Lâm dựa vào 18 động tác căn bản của "Thập Bát La Hán Môn" và 12 phép tập vận động của "Dịch Cân" để khai triển thêm nhiều thế căn bản và đường quyền thế võ tự vệ.

Mãi đến triều đại nhà Nguyên (1260 - 1368), Thiền sư Viên Trường Quang, tuổi năm mươi, trước khi gia nhập Thiếu Lâm Tự nguyên là một thanh niên khỏe mạnh, giỏi võ nghệ, thuộc gia đình giàu có. Viên Trường Quang dựa vào 18 thế căn bản "Thập Bát La Hán Môn" của Đạt Ma biến chế ra một hệ thống quyền cước với bảy mươi hai thế căn bản gọi là "Thất Thập Nhị Quyền Công". Sau đó, Viên Trường Quang còn xuống núi hành hiệp và kết giao với nhiều danh sư để thử nghiệm ưu khuyết điểm của "Thất Thập Nhị Quyền Công".

Một hôm, Viên Trường Quang được kết giao với một lão sư, Lý Thanh tuổi ngoài sáu mươi. Trong trận đấu giao hữu, lão sư Lý Thanh với thân thủ nhanh nhẹn đã kèm chế được ngọn đá dứng mảnh của đối phương, đồng thời dùng thế song chỉ của hai ngón tay phải điểm huyệt, làm đau tê buốt bàn chân đá của Viên Trường Quang.

Sau đó, Lý Thanh giới thiệu Viên Trường Quang với Bát Dự Phong, một người bạn thân của ông tuổi năm mươi, đương kim vô địch võ thuật nổi danh lúc bấy giờ tại các vùng Sơn Tây, Hồ Nam và Hồ Bắc. Ba người bạn gặp gỡ tâm đầu ý hợp. Cùng nhau vào chùa Thiếu Lâm ngày đêm nghiên cứu võ thuật. Với căn bản của "Thập Bát La Hán Môn" và "Thất Thập Nhị Quyền Công" của Thiếu Lâm, ba người cùng hợp tác chế thêm một trăm bảy mươi động tác căn bản quyền cước, được phỏng theo đặc tính và bộ pháp chiến đấu của "Linh Thú Ngũ Hình" như: Long Hồ, Báo, Xà, Hạc. Tất cả đã tạo nên một nền tảng sơ khởi cho võ thuật Thiếu Lâm, được truyền bá rộng rãi từ xưa đến nay.

Kỹ thuật huấn luyện:

Võ thuật Thiếu Lâm được người Trung Hoa xem là "ngoại gia quyền" vì được du nhập từ nước ngoài (Ấn Độ) vào, do Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma sáng tạo tại chốn thiền môn nhằm để tăng cường sức khỏe thân tâm, và tự vệ. Ngoài việc tập luyện võ thuật, môn sinh còn phải tuân hành mười điều tâm niệm sau đây:

- 1 - Phải chuyên cần tập luyện võ thuật.
- 2 - Chỉ được dùng đến võ thuật trong trường hợp phải tự vệ.
- 3 - Phải giữ phép lịch sự và kính nhường với những bậc thầy và cao niên.

- 4 - Phải đối xử tử tế, và có lòng thành tín với các đồng bạn.
- 5 - không nên tự ý khoe khoang võ thuật trước mặt mọi người và không được nhận lời thách đấu của bất cứ ai.
- 6 - Không bao giờ gây chiến trước.
- 7 - Không nên dùng rượu và thịt.
- 8 - Không làm việc tà dâm.
- 9 - Không nên có những tánh: công kích, gian tham, và tự phụ.
- 10 - Chỉ dạy võ thuật cho những người có đức hạnh tốt.

Về kỹ thuật huấn luyện, tổng quát gồm có bốn bộ môn căn bản: Quyền cước, Binh khí, Nội ngoại Thần Công và Huyệt Đạo Kinh Mạch. Trước tiên, bộ môn quyền cước được xem là nền tảng sơ khởi trong việc huấn luyện võ thuật. Sau đó, môn sinh mới được lần lượt học tập đến các bộ môn Binh khí (như côn, thương, kích, đao, kiếm), môn Nội ngoại thần công (gồm các bí quyết tập kuyện công phu như khí công nội dẫn, ngoại công như ngạnh công và nhuyễn công gồm có các phương pháp công phu luyện tập sức mạnh các ngón tay chỉ công: Nhất chỉ thiên, Long Trảo công, ngọa hổ công,... luyện lực ở cạnh và lòng bàn tay; Chưởng Công: Thiết sa Chưởng, Thôi sơn chưởng, Trúc điệp chưởng,... luyện về khinh công và phi hành, luyện về Thiết quyền và Thiết tý, luyện về Thiết cước và Thiên cân trụ, luyện về những công phu đặc dị mình đồng da sắt,...), Môn Huyệt Đạo và Kinh Mạch (các phương pháp điểm và giải huyệt bí truyền áp dụng vào chiến đấu đã thương và cứu tử hoàn sanh).

Tất cả đều được truyền dạy lần lượt từ dễ đến khó, từ cấp bậc thấp lên dần cấp bậc cao hơn. Về bộ môn quyền cước, khởi đầu từ cách tập đứng các thế tấn căn bản đến di chuyển từ bước một (Bộ tấn pháp), đến các đòn thế căn bản đánh đỡ về tay (thủ pháp), và các thế đá căn bản hướng tới trước, phía sau, một bên phải trái (cước pháp). Dần dần tập luyện các bài quyền mẫu, các thế đánh đỡ tự vệ và giao chiến mẫu, từ các bài đầu luyện với nhau, áp dụng từ đơn luyện đến song luyện. Cầm Nã Thủ Pháp học cận chiến để bắt bẻ, khóa tay chân, và vật ngã đối phương. Càng học lên cấp bậc cao, kỹ thuật huấn luyện càng chứa nhiều thế phức tạp, đòi hỏi người môn sinh phải có lòng

kiên nhẫn và khó nhọc.

Tóm lại, võ thuật Thiếu Lâm mang những đặc tính căn bản như công, thủ, phản, biến, nhu, cương, khí, lực,... Về hình thức, quyền pháp di chuyển thường theo một đường thẳng tới lui, lên xuống, trước sau, trái phải. Di chuyển căn bản theo bốn phương, tám hướng, với thân hình biến chuyển có lúc vững chắc như núi thái sơn, có lúc mềm dẻo linh động, nhanh nhẹn dũng mãnh như cuồng phong vũ bão. Tất cả đều được phối hợp trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, chạy, nhảy, lăn, nhào,... Các đòn thế công hay thủ phải được rõ ràng, dứt khoát, thực dụng, sức mạnh là yếu tố chính yếu, tính uyển chuyển là phụ thuộc. Trong các động tác không được rườm rà, hay khoa trương hoa dạng, để tránh phí sức lực. Các thế tấn công thường nhắm vào các nhược điểm trên cơ thể của đối phương.

Về sự huấn luyện "Linh Thú Ngũ Hình" được quan niệm rằng đặc tính và bộ pháp chiến đấu của năm loài thú Long, Hổ, Báo, Xà, và Hạc lần lượt được tượng trưng cho sự huấn luyện về tinh thần, bộ xương, sức mạnh, hơi thở, và gân thịt. Năm yếu tố này cần được phối hợp lại thành một đồng nhất thể. Cũng như sự kết hợp cần phải có giữa cứng và mềm (nhu cương), trong và ngoài (nội ngoại), thể chất và tinh thần (thân tâm). Do đó, việc huấn luyện "Linh Thú Ngũ Hình" đòi hỏi một sự cố gắng và kiên nhẫn cao độ, nhằm đạt đến sự ích lợi tối đa cho cơ thể của người tập luyện có những đức tính chính yếu sau đây:

Thân pháp phải được vững chắc và linh động.

Tâm pháp phải giữ được bình tĩnh.

Khí pháp nên được điều hòa hơi thở.

Nhãn pháp phải được trong sáng, để quan sát rõ ràng cuộc chiến.

Quyền cước pháp phóng ra khéo léo, dũng mãnh và nhanh nhẹn.

Đấu pháp phải biết dùng đến mưu trí trong mỗi tình thế, và nhận định đúng thời điểm để áp dụng phù hợp các đòn thế: công, thủ, phản, biến, nhu, cương, khí, lực,...

Tất cả là những yếu tố cần thiết trong việc huấn luyện để giúp cho môn sinh Thiếu Lâm giữ thể thượng phong, thủ thắng trước đối thủ.