

## MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU .....	5
1. LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN CÓ ÍCH LỢI GÌ? .....	7
2. CÓ PHẢI AI AI CŨNG CÓ THỂ LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN KHÔNG? .....	9
3. HAI CHỮ "THÁI CỰC" TRONG THÁI CỰC QUYỀN CÓ Ý NGHĨA GÌ? .....	11
4. TẠI SAO THÁI CỰC QUYỀN CÒN GỌI LÀ TRƯỜNG QUYỀN HOẶC THẬP TAM THẾ? .....	13
5. KHỞI NGUYÊN CỦA THÁI CỰC QUYỀN NHƯ THẾ NÀO? .....	14
6. HIỆN NAY CÓ BAO NHIÊU PHÁI THÁI CỰC QUYỀN? MỖI PHÁI CÓ ĐẶC ĐIỂM NÀO? .....	16
7. THÁI CỰC QUYỀN CÓ ĐẶC ĐIỂM CHỦ YẾU NÀO? .....	18
8. THÁI CỰC QUYỀN GIẢN HOÁ VÀ THÁI CỰC QUYỀN NGUYÊN HỮU GIỐNG VÀ KHÁC NHAU Ở NHỮNG ĐIỂM NÀO? .....	20
9. CÓ NGƯỜI BẢO RÀNG THÁI CỰC QUYỀN RẤT LÀ KHÓ HỌC ! ĐÂU LÀ NHỮNG KHÓ KHĂN CHÍNH? LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHẮC PHỤC? .....	22
10. CHÚNG TA CÓ THỂ TỰ HỌC THÁI CỰC QUYỀN ĐƯỢC KHÔNG? VÀ NẾU ĐƯỢC, THÌ TỰ HỌC NHƯ THẾ NÀO? .....	24
11. NẾU CÓ THẦY DẠY NÊN HỌC NHƯ THẾ NÀO? .....	25
12. NGƯỜI TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN CÓ THỂ TẬP CÁC MÔN VÕ THUẬT KHÁC KHÔNG? .....	27
13. TRONG KHI TẬP THÁI CỰC QUYỀN NẾU MUỐN LUYỆN THÊM CÔNG PHU KHÁC THÌ MÔN CÔNG PHU NÀO LÀ THÍCH HỢP NHẤT? .....	29
14. THÁI CỰC QUYỀN LUYỆN TẬP VÀO GIỜ NÀO THÌ TỐT NHẤT? LUYỆN BAO NHIÊU LẦN LÀ VỪA? .....	30
15. KHI TẬP THÁI CỰC QUYỀN VẤN ĐỀ GIÀY DÉP QUẦN ÁO PHẢI NHƯ THẾ NÀO? ..	32

16. KHI LUYỆN TẬP THÁI CỤC QUYỀN, SÂN TẬP PHẢI NHƯ THỂ NÀO MỚI THÍCH HỢP? .....	33
17. TRƯỚC KHI ĐI QUYỀN, CẦN CÓ NHỮNG VẬN ĐỘNG CHUẨN BỊ NÀO? .....	35
18. NGƯỜI MỚI TẬP THÁI CỤC QUYỀN, THƯỜNG THẤY HAI CHÂN ĐAU MỎI LÀ VÌ SAO? LÀM THỂ NÀO KHẮC PHỤC? .....	37
19. LUYỆN GIÁ TỬ LÀ GÌ? TẠI SAO ĐỘNG TÁC TƯ THỨC CỦA THÁI CỤC QUYỀN ĐÒI HỎI PHẢI CHÍNH XÁC? .....	39
20. QUYỀN LỘ CỦA THÁI CỤC QUYỀN CÓ BỐ TRÍ RA SAO? .....	41
21. KHI LUYỆN TẬP THÁI CỤC QUYỀN, VÌ SAO CẦN PHẢI KẾT HỢP HÔ HẤP VỚI ĐỘNG TÁC? Ý NGHĨA CHỦ YẾU CỦA NÓ LÀ GÌ?.....	45
22. LÀM THỂ NÀO KẾT HỢP MỘT CÁCH CÓ Ý THỨC SỰ HÔ HẤP VÀ ĐỘNG TÁC? CẦN ĐỀ PHÒNG NHỮNG THIÊN HƯỚNG NÀO? .....	49
23. LUYỆN TẬP THÁI CỤC QUYỀN, TẠI SAO PHẢI CHÚ Ý NHÂN THẦN? LÀM SAO CHÚ Ý NHÂN THẦN? .....	51
24. THỦ PHÁP THÁI CỤC QUYỀN CÓ MẤY LOẠI? CHÚ Ý ĐẾN THỦ PHÁP BẰNG CÁCH NÀO? .....	53
25. THÂN PHÁP KHI LUYỆN THÁI CỤC QUYỀN PHẢI NHƯ THỂ NÀO? TẠI SAO THÂN MÌNH TRUNG CHÍNH AN THƯ?.....	55
26. BỘ PHÁP CƠ BẢN CỦA THÁI CỤC QUYỀN CÓ MẤY LOẠI? YẾU ĐIỂM CỦA CÁC BỘ PHÁP ẤY NHƯ THỂ NÀO? BƯỚC NHƯ THỂ NÀO MỚI GỌI LÀ ĐÚNG CÁCH? .....	57
27. TRẦM KIÊN TRUY TRỮ LÀ GÌ? .....	60
28. KHI ĐI QUYỀN, BỘ PHẬN MIỆNG PHẢI NHƯ THỂ NÀO? .....	61
29. " HƯ LINH ĐỈNH KINH " VÀ "ĐỈNH ĐẦU HUYỀN " LÀ GÌ? LÀM SAO THỰC HIỆN ĐƯỢC?.....	63
30. "HÀM HUNG BẠT BỒI" LÀ GÌ? LÀM SAO THỰC HIỆN ĐƯỢC? .....	65
31. ĐAN ĐIỀN LÀ CÁI GÌ? "KHÍ TRẦM ĐAN ĐIỀN" LÀ SAO? TÁC PHÁP VÀ Ý NGHĨA RA SAO? .....	68
32. "TUNG YÊU" LÀ GÌ? TẠI SAO PHẢI TUNG YÊU? LÀM THỂ NÀO THÌ LÀ TUNG YÊU? .....	71

33. TRONG KHI LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN, LÀM THỂ NÀO CHÚ Ý ĐƯỢC SỰ HOẠT ĐỘNG CỦA HẠ CHI (CHÂN)? TẠI SAO PHẢI CHÚ Ý SỰ PHÂN THANH HƯ THỰC VÀ KỶ SỰ SONG TRỌNG? .....	73
34. CÂU " XÚ XÚ QUÂN HỮU NHẤT HƯ THỰC" CÓ Ý NGHĨA LÀ GÌ? .....	75
35. DỤNG PHÁP CỦA BÀN CHÂN TRONG THÁI CỰC QUYỀN CÓ MẤY DẠNG? LÀM THỂ NÀO MỚI CHÍNH XÁC? .....	77
36. DỤNG Ý BẤT DỤNG LỰC LÀ GÌ? "Ý" LÀ GÌ? "LỰC" LÀ GÌ? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỦA DỤNG Ý BẤT DỤNG LỰC RA SAO? .....	79
37. THỂ NÀO LÀ THƯỢNG HẠ TƯƠNG TUỖ? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỦA NÓ RA SAO? .....	81
38. THỂ NÀO GỌI LÀ NỘI NGOẠI TƯƠNG HỢP? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỤ THỂ? .....	83
39. THỂ NÀO LÀ TƯƠNG LIÊN BẤT ĐOẠN? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỤ THỂ? .....	84
40. THỂ NÀO LÀ ĐỘNG TRUNG CẦU TĨNH? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP? .....	86
41. THỂ NÀO LÀ KHINH LINH? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỤ THỂ? .....	88
42. CÓ NGƯỜI NÓI RẰNG THÁI CỰC QUYỀN ĐƯỢC GÓI TRONG MẶT QUYẾT: TÂM, Ý, THẦN, KHÍ. THỰC SỰ BỐN THỨ NÀY LÀ GÌ? .....	90
43. " THẬP LỤC QUAN YẾU " CỦA THÁI CỰC QUYỀN CÓ NỘI DUNG GÌ? .....	92
44. CÓ NGƯỜI NÓI RẰNG KHI ĐI BÀI THÁI CỰC QUYỀN ĐI CÀNG CHẬM CÀNG TỐT, CẦN CỨ VÀO Đâu MÀ NÓI VẬY? ĐI QUYỀN VỚI TỐC ĐỘ NÀO THÌ LÀ ĐÚNG NHẤT? .....	96
45. SAU THẬU THỨC TA NÊN LÀM GÌ? .....	99
46. LÀM THỂ NÀO NÂNG CAO TIẾN BỘ CÔNG PHU? Ở MỖI GIAI ĐOẠN CỦA TIỀN TRÌNH LUYỆN TẬP NÊN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ? .....	100
47. MUỐN PHẨM BÌNH TRÌNH ĐỘ CÔNG PHU CAO THẤP CỦA MỘT NGƯỜI, TA DỰA VÀO TIÊU CHUẨN NÀO? .....	102
48. THÔI THỦ LÀ GÌ? THÔI THỦ VÀ ĐIỀU GỌI LÀ " ĐỒNG KÍNH " CÓ QUAN HỆ GÌ? Ý NGHĨA VÀ CHÚNG LOẠI CỦA THÔI THỦ? .....	104
49. THỂ NÀO LÀ TRIÊM, NIÊM, LIÊN, TUỖ? NHỮNG LỖI LÀM NÀO DỄ PHẠM KHI TẬP THÔI THỦ? THỂ NÀO THÌ BIẾT LÀ ĐỒNG KÍNH THẬT SỰ? .....	106
50. CÓ BAO NHIÊU ĐỘNG TÁC THÔI THỦ? .....	108

51. TRONG MÔN THÁI CỰC QUYỀN CÓ BINH KHÍ NÀO? CÁC BÀI BINH KHÍ ĐÓ CÓ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM GÌ? .....	110
52. NHỮNG NGƯỜI YẾU ĐUỐI HAY BỆNH HOẠN, KHI LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN NÊN LƯU TÂM ĐIỀU GÌ? .....	111
53. THÁI CỰC QUYỀN TRẦN GIA VÀ THÁI CỰC QUYỀN DƯƠNG GIA KHÁC NHAU Ở CHỖ NÀO? .....	113
54. TẠI SAO ĐỘNG TÁC CỦA THÁI CỰC QUYỀN LẠI ĐI THEO ĐƯỜNG TRÒN HOẶC ĐƯỜNG CUNG (VIÊN HÌNH HOẶC HỒ HÌNH)? TRÊN PHƯƠNG DIỆN SINH LÝ VÀ KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU, SỰ DI CHUYỂN ẤY CÓ Ý NGHĨA GÌ? .....	115
55. LÚC LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN, MỘT VÀI BỘ PHẦN THÂN THỂ NÀO ĐÓ BỊ RUN RUN LÀ VÌ SAO? LÀM THẾ NÀO KHẮC PHỤC? .....	117
56. THÁI CỰC QUYỀN VÀ KHÍ CÔNG CÓ KHÁC NHAU KHÔNG? HAI MÔN NÀY CÓ BỔ TÚC CHO NHAU KHÔNG? .....	119
57. SỰ TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN CÓ GIÚP TA RÈN LUYỆN BẮP THỊT KHÔNG? NHẤT LÀ BẮP THỊT BỤNG? BỤNG NỞ TO VÀ SỰ LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN CÓ QUAN HỆ GÌ KHÔNG? .....	121
58. "LIỄM ĐỒN" VÀ "ĐIỆU ĐÁNG" LÀ GÌ? TRONG THÁI CỰC QUYỀN CHÚNG CÓ Ý NGHĨA GÌ? .....	123
59. MƯỜI THÂN PHÁP CỦA THÁI CỰC QUYỀN GỒM CÓ NHỮNG CÁI NÀO? .....	125
PHỤ LỤC .....	127

## LỜI NÓI ĐẦU

Sức khỏe là ước mơ chung của loài người. Từ xa xưa, con người đã tốn nhiều thì giờ và công sức để tìm kiếm những biện pháp hữu hiệu để giữ gìn và nâng cao sức khỏe, trường thọ.

Xưa nay con người dễ dàng nhận thấy là nếu thân thể khỏe mạnh thì ít bệnh tật, do đó cũng có một ý hướng là lấy dưỡng sinh phòng bệnh làm chính, đồng thời với việc coi trọng chữa bệnh.

Trong công tác điều trị nói chung, mục đích của người thầy thuốc và cũng là nguyện vọng của bệnh nhân là làm sao cho hết bệnh một cách đơn giản, ít tốn kém và hiệu quả lâu dài.

Xu hướng lành mạnh trong y học ngày nay là khoa học điều trị ít dùng thuốc, dạy cho người bệnh các phương thức rèn luyện, ăn uống, nghỉ ngơi và sinh hoạt nói chung cho phù hợp với các quy luật sinh lý và bệnh học, nhờ đó lấy lại sức khỏe, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, chỉnh lý những rối loạn cơ năng dẫn tới mức điều hoà tối đa.

Ngành trị bệnh này thường được gọi là "PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH".

Phương pháp dưỡng sinh có nền tảng là môn khí công - một phương pháp tự rèn luyện thân thể để giữ gìn, nâng cao sức khỏe, phòng và chữa bệnh tương đối hoàn chỉnh. Về mặt hình thức, khí công chia làm hai phương thức: tĩnh luyện (tập ở tư thế tĩnh), và động luyện (tập ở tư thế động). Thái cực quyền (Thái cực quyền) thuộc về động luyện.

Thái cực quyền thường được biết đến như một môn thể dục trị liệu. Trong thực tế, qua quá trình hình thành và phát triển, Thái cực quyền là một môn võ Đường-bộ mà ngày nay được hâm mộ ở khắp nơi trên thế giới. Nó còn là một môn nghệ thuật vận

động cấp cao, đầy tính thẩm mỹ, gây hứng thú cho người tập và làm say mê người xem. Do đó, Thái cực quyền ngày một được phổ biến.

Sự ra đời của quyển sách này, "Thái cực quyền - Thường thức vấn đáp", là để đáp ứng với sự yêu cầu của những người trân trọng với sức khoẻ của mình qua môn Thái cực quyền.

Nó vừa là Thầy, nó vừa là Bạn.

Hy vọng rằng quyển sách này sẽ giúp cho các bạn học tập Thái cực quyền thực hiện được điều mình mong ước.

## 1. LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN CÓ ÍCH LỢI GÌ?

Ích lợi của việc luyện tập Thái cực quyền rất nhiều. Mỗi động tác của Thái cực quyền hầu như là sự vận động của toàn thân, làm cho mỗi bộ phận trong thân thể chúng ta có dịp hoạt động. Trong khi luyện tập cần phải kết hợp động tác với sự hô hấp một cách tự nhiên, để làm phát triển cơ quan hô hấp và tăng gia lượng hoạt động của phổi.

Lượng vận động tuy lớn nhưng không kịch liệt, làm cho huyết dịch tuần hoàn suôn sẻ, phát triển cơ năng tim, làm cho tim đập một cách hoà hoãn nhưng khoẻ khoắn, làm giảm thiểu hiện tượng ứ máu và bệnh cứng động mạch.

Đồng thời việc thay cũ đổi mới các tế bào (hiện tượng chuyển hoá hay còn gọi là tân trần đại tạ) được xúc tiến luôn, các phế vật trong cơ thể được bài trừ mau mắn. Sự luyện tập còn làm cho bao tử và ruột co thắt tốt hơn, thích ăn hơn, ngoài ra còn làm mất đi bệnh táo bón nữa.

Việc luyện tập Thái cực quyền còn đòi hỏi "tâm tĩnh". Việc nội liễm tinh thần và tập trung tinh thần là một cách phát triển đại não rất tốt. Hơn nữa trong sự vận động mà các động tác vốn dĩ đã phức tạp lại nối với nhau một cách hoàn chỉnh, thì bộ phận đại não phải làm việc hết sức. Như vậy cũng chính là gây nên một tác dụng huấn luyện tốt đối với hệ thống trung khu thần kinh, phát triển cơ năng của hệ thần kinh, tăng cường một cách tự nhiên tác dụng điều tiết đối với các bộ máy, khí quản trong toàn thân, làm tăng gia tính thích ứng của thân thể đối với ngoại giới. Thí dụ như khả năng thích ứng với trời nóng nực hay giá lạnh và lực đề kháng với bệnh truyền nhiễm đều có thể tăng gia một cách tương ứng. Cho nên nếu kiên trì luyện tập Thái cực quyền, thì rõ ràng đó là một cách rèn luyện thân thể, tăng cường sức chống chọi, và ngay cả kéo dài tuổi thọ nữa.

Ngoài ra việc luyện tập Thái cực quyền còn giúp ta rèn luyện được phẩm cách tốt đẹp như: trầm tĩnh, thanh thản, kiên nghị, nhẫn nại, mẫn cảm và tập trung ý chí.

Ngày nay, mục đích của chúng ta khi luyện tập Thái cực quyền không phải đơn thuần xem nó như một môn võ thuật, mà chủ yếu xem nó là phương pháp rèn luyện thân thể, khu trừ bệnh tật, làm chúng ta luôn luôn gìn giữ tinh lực được sung túc.



## 2. CÓ PHẢI AI AI CŨNG CÓ THỂ LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN KHÔNG?

Luyện tập Thái cực quyền có những ích lợi như vậy, thế thì có phải ai cũng có thể tập nó chăng? Đúng vậy, hễ là người bình thường (không kể tuổi tác, gái trai) đều có thể tập (nhưng đối với người bệnh thì khác, như bệnh lạc huyết, bệnh tim ở thời kỳ nghiêm trọng). Còn như trẻ em khoẻ mạnh mà tập thì cũng không có gì trở ngại. Đây chính là tính cách phổ biến của Thái cực quyền vì nó thích nghi với mọi người có thể chất, thể lực khác nhau. Chẳng qua, các huấn luyện viên cần chú ý đến trạng huống sức khoẻ của người học mà tùy nghi dạy quyền, như về mặt thời gian dài ngắn, số lượng động tác nhiều ít, vv... Đó là tùy người mà dạy và dạy một cách linh động. Những lúc luyện tập một mình cũng nên chú ý đến điểm này.

Giới người thích nghi nhất với việc tập Thái cực quyền, có thể chia ra như sau:

1. Từ trung niên đến lão niên, những ai không thể hoặc không muốn tập các môn vận động khác.

2. Thể chất suy nhược hoặc có bệnh mạn tính, như huyết áp quá cao, viêm khớp xương có tính phong thấp, phổi mới kết hạch, thần kinh suy nhược, cho đến bệnh kinh nguyệt không điều hoà ở phụ nữ. (Tốt nhất là nên đi khám bác sĩ xem tình trạng sức khoẻ).

3. Công chức, giáo sư, y sĩ, vv... Giới này vốn có nếp sinh hoạt yên tĩnh, không ham thích những vận động kịch liệt (dữ dội), nên rất dễ thích nghi với việc tập Thái cực quyền.

4. Các bà các cô nội trợ, bất luận trung niên hoặc lão niên, đều có thể tập Thái cực quyền.

Như vậy giới thanh niên không thích hợp với Thái cực quyền chăng? Căn cứ vào giá trị và hiệu dụng của sự vận động Thái cực quyền, thì không có gì là không thích hợp cả. Nhưng căn cứ vào đặc điểm của sự vận động của Thái cực quyền là mềm mại, hoà hoãn cùng với tính cách của thanh niên thì không thích hợp lắm; bởi vì thể chất và thể lực của thanh niên phát triển rất nhanh, thanh niên thường có tính hiếu động, ham thích những vận động kịch liệt như điền kinh, các bộ môn bóng, hoặc các môn quyền thuật và khí giới khác.

Nhưng nếu giới thanh niên có người thấy hứng thú việc tập Thái cực quyền thì dĩ nhiên là vô hại.

Có người cho rằng Thái cực quyền chỉ là một hình thức trị liệu đối với những người suy nhược vì bệnh. Điều này không đúng. Trên thực tế, chúng ta thấy rất nhiều người không bệnh hoạn mà tập Thái cực quyền thì tinh lực của họ vượng hơn, thịnh hơn, lòng dạ cởi mở tươi tắn hơn. Như vậy, môn quyền thuật này không phải dành cho những người bệnh nhược, mà đối với người không bệnh cũng có tác dụng dưỡng thân không kém.

### 3. HAI CHỮ "THÁI CỰC" TRONG THÁI CỰC QUYỀN CÓ Ý NGHĨA GÌ?

Tại sao môn quyền thuật này được gọi là Thái cực quyền?

Trước hết chúng ta hãy liễu-giải khởi-nguyên và ý nghĩa của hai chữ "Thái Cực". Thái Cực là danh từ được dùng đầu tiên ở kinh Dịch. Quyền kinh này quan niệm rằng lúc Trời Đất chưa hình thành là Thái Cực (còn gọi là Thái Sơ, Thái Nhất nữa). Sau đến đời nhà Tống, có Chu Đôn Di vẽ ra một bức Thái Cực đồ, có thuyết minh kỹ càng, nhằm giải thích ý nghĩa hàm ngụ và sự biến hoá phát triển của ý niệm Thái Cực.

Nghĩa đen của hai chữ Thái Cực: Thái là lớn lao, Cực là trạng thái ban sơ hoặc cao cấp nhất của sự vật. Bởi vì ngày xưa không có ai biết vũ trụ, lúc quả đất chưa xuất hiện, thực sự như thế nào, thời gian ấy dài bao nhiêu triệu năm? cho nên cổ nhân mới đành đặt gọi cái vũ trụ lúc bấy giờ là Thái Cực, hoặc là Vô Cực. Trong Thái Cực đồ khuyết của Chu Đôn Di, câu đầu tiên là "Vô Cực Nhi Thái Cực" (Nhi ở đây có nghĩa "tức là", nghĩa là Vô Cực tức là Thái Cực, chứ không phải là từ Vô Cực mà sinh ra Thái Cực). Ý niệm này còn được mô tả trong câu "Thái Cực bản Vô Cực" (Thái Cực vốn là Vô Cực).

Do đó, việc mệnh danh môn Thái cực quyền có nguồn gốc nhất định. Chúng ta có thể biện giải một cách giản đơn như sau:

1. Mỗi động tác của Thái cực quyền đều đi theo đường tròn giống như là các đường tròn được biểu thị trong Thái Cực đồ. Trong các động tác đường tròn này có chứa rất nhiều sự biến hoá, như hư thực, động tĩnh, cương nhu, tiến thoái, vv...

2. Luyện Thái cực quyền, ta thấy các ý niệm động trung cầu tĩnh, tĩnh trung cầu động, dụng ý bất dụng lực, giống như điều thường gọi là vô trung sinh hữu (thực ra không phải là từ không

mà sinh ra có, mà là "cái không" phát triển dần dần thành "cái có", giống như cái lẽ Vô Cực mà Thái Cực).

3. Động tác trong Thái cực quyền, từ khai thức đến thu thức hoàn toàn liên tục, không một chỗ nào đứt đoạn, giống như một vòng tròn hoàn chỉnh, không thể tìm được đầu mối; đó chính là cái lẽ "Thái Cực vốn là Vô Cực".

#### 4. TẠI SAO THÁI CỰC QUYỀN CÒN GỌI LÀ TRƯỜNG QUYỀN HOẶC THẬP TAM THẾ?

Thái cực quyền vốn có hai bộ phận: một bộ phận gọi là Trường Quyền, một bộ phận gọi là Thập Tam Thế. Trước đây có người cho rằng Trường Quyền và Thập Tam Thế là một, điều này sai. Nếu xét về mặt quyền lộ, thì Trường Quyền dài hơn là Thập Tam Thế, đúng với điều mà trong Thái cực quyền Luận (do Vương Tông Nhạc đời vua Càn Long viết) định nghĩa "Trường Quyền như sông dài biển rộng, chảy mãi không dứt".

Nguồn gốc danh xưng của Thập Tam Thế là như sau. Căn cứ vào thuyết cũ, Thập Tam Thế hàm chứa quan niệm Ngũ Hành Bát Quái ở trong. Ngũ Hành là: Kim, Thủy, Mộc, Hỏa, Thổ, được ví với năm loại bộ pháp. Bát Quái là: Càn, Khôn, Khảm, Ly, Chấn, Đoài, Cấn, được ví với tám loại thủ pháp của Thái cực quyền.

Năm hình thức bộ pháp của Thái cực quyền là: tiền tấn, hậu thoái, tả cổ, hữu phán và trung định.

Dụng pháp của tay có tám loại: bằng (quen đọc là bằng), lý, tê, án, thái, liệt, trửu, kháo, phân phối cho tám hướng: Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông Bắc, Tây Bắc, Đông Nam, Tây Nam. Bát phương này và ngũ bộ nói trên hợp lại gọi là Thập Tam Thế. Như vậy ý nghĩa của Thập Tam Thế chỉ là mười ba hình thái vận động của tay chân, chứ bảo là mười ba thức (tư thức) là lầm lẫn vậy.

## 5. KHỞI NGUYÊN CỦA THÁI CỰC QUYỀN NHƯ THẾ NÀO?

Về nguồn gốc phát sinh Thái cực quyền, có nhiều thuyết khác nhau mà cho đến nay chưa có thuyết nào đưa ra được kết luận xác thực. Căn cứ vào một số thuyết cũ, đều cho rằng người sáng chế ra môn này là Trương Tam Phong, người ta chưa xác quyết được là đã có một Trương Tam Phong thực hay không? Quê quán ở đâu? Có biết võ thuật không? Phát minh ra Thái cực quyền như thế nào? Trong các loại thư tịch cổ (sách, bản văn, hành chính, v.v...) cũng không có sự ghi chép thống nhất; có loại thư tịch mà nội dung vẫn là thần thoại, không thể tin cậy.

Tiên sinh Đường Hào, một bậc tiền bối trong giới võ thuật, cũng nhận định: "Các thuyết cũ bảo Thái cực quyền được sáng chế bởi Trương Tam Phong vào thời kỳ suy vi của triều Bắc Tống (mà cũng có thuyết bảo là Trương Tam Phong thời Nguyên mạt Minh sơ). Nhận định này không đúng, tại vùng Trần Gia Câu không hề có truyền thuyết gì về một Trương Tam Phong nào cả. Căn cứ vào kết quả tìm tòi được ở Trần Gia Câu, người ta phát hiện Thái cực quyền ở đó có đại bộ phận động tác (gọi là thức tử) rút ra từ môn "Quyền Kinh" được tập đại thành bởi một tướng lãnh trứ danh nhà Thanh là Thích Kế Quang mà môn "quyền kinh" của Thích Kế Quang lại dựa vào 16 loại quyền pháp trong dân gian mà biến thành. Do đó mà có thể nói: Thái cực quyền bắt nguồn từ dân gian, trải qua sự phát triển liên tục mà thành vậy".

"Thái cực quyền của vùng Trần Gia Câu bắt đầu xuất hiện vào đầu triều nhà Thanh. Hoàng đế Sùng Trinh của triều nhà Minh mạt niên từng khuyến khích văn nhân luyện võ, vào thời ấy có Trần Nguyên Bình là người văn võ kiêm toàn. Nghiên cứu quyền kinh Hoàng Đình của Đạo gia (quyền kinh này nói về thuật hô hấp), và tham chiếu môn quyền kinh của Thích Kế Quang, cho đến đầu đời nhà Thanh, sáng tạo xong Thái cực quyền Trần Gia

Câu. Thế rồi về sau Thái cực quyền của Trần Gia Câu được một người họ Dương học lại, đem đi truyền thụ tại vùng Hà Bắc và dựng nên Thái cực quyền Dương gia rất nổi tiếng."

## 6. HIỆN NAY CÓ BAO NHIÊU PHÁI THÁI CỰC QUYỀN? MỖI PHÁI CÓ ĐẶC ĐIỂM NÀO?

Các hệ phái Thái cực quyền rất là phức tạp. Nếu lấy sự lớn nhỏ của chiêu-thức (dáng, hình thức di chân múa tay) mà phân biệt thì có thể chia làm ba phái chính. Nếu căn cứ vào nội dung quyền thức và nguồn gốc khác nhau thì có thể chia làm bảy nhà.

### A. BA HỆ PHÁI

#### 1. Đại Giá Thức:

Do Dương Trường Phủ làm đại biểu. Loại quyền giá này được truyền thụ bởi cha ông là Dương Kiện Hầu, và đến ông thì có sửa đổi lại đôi chút. Quyền thức mở rộng, nhẹ nhàng, trầm trọng (trầm ổn), thường gọi là Dương phái.

#### 2. Trung Giá Thức:

Do Ngô Giám Tuyền làm đại biểu. Giá thức không lớn không nhỏ (không rộng, không hẹp) mà vừa vừa, nổi bật ở sự nhu hoá. Nguồn gốc của loại quyền giá này như sau: Cha của Ngô Giám Tuyền là Ngô Toàn Hựu, đầu tiên học đại giá thức với Dương Lộ Thiên, rồi lại học tiểu giá thức với Dương Ban Hầu (con của Dương Lộ Thiên), và truyền cả hai môn này lại cho con mình là Ngô Giám Tuyền. Giám Tuyền bèn dung hợp chiết trung, tự mình thành một phái, gọi là Ngô phái.

#### 3. Tiểu Giá Thức:

Do Vũ Vũ Tương làm đại biểu. Họ Vũ vốn người huyện Vĩnh Niên, phủ Quảng Bình, Tỉnh Trực Lệ, đến Ôn Châu Hà Nam, theo học với Trần Thanh Bình. Học được bộ thứ hai của tân giá tử, rồi tự mình cải tiến. Quyền thức khéo léo, khít khao, kín đáo, thân pháp thì thấp. Tự dựng thành một phái, gọi là Vũ phái.



## B. BẢY NHÀ GIÁ THỨC:

### 1. Trần Thị Lão Giá: (Quyền phổ nhà họ Trần)

Truyền bởi Trần Trường Hưng thuộc Trần Gia Câu, Ôn Châu, Hà Nam. Quyền thức là đại giá thức của lão giá nhà họ Trần.

### 2. Trần Thị Tân Giá:

Truyền bởi Trần Hữu Bản của Trần Gia Câu, quyền thức thuộc bộ đầu trong tân giá của nhà họ Trần, cũng thuộc đại giá.

### 3. Trần Thị Tiểu Giá:

Truyền bởi Trần Thanh Bình ở làng Siêu Bảo (gần Trần Gia Câu), quyền thức thuộc bộ thứ hai trong tân giá của nhà họ Trần, thuộc tiểu giá.

### 4. Dương Thị Đại Giá:

Truyền bởi Dương Trường Phủ (Hà Bắc). Ông nội của Dương Trường Phủ là Dương Lộ Thiên, vào khoảng các năm Hàm Phong đời vua Văn Tông triều Thanh (tức là từ 1851 trở đi), đem Thái cực quyền đến Hà Bắc, sau đó cha con Dương Kiện Hào, Dương Trường Phủ cải tiến mà thành.

### 5. Vũ Thị Tiểu Giá:

Truyền bởi Vũ Vũ Tương, người huyện Vĩnh Niên, sau truyền cho Hác Vi Trinh và ông này đem truyền ở Bắc Kinh.

### 6. Ngô Thị Trung Giá:

Do cha con Ngô Toàn Hựu, Ngô Giám tuyển truyền bá, như đã nói trên.

### 7. Tôn Thị Tiểu Giá:

Truyền bởi Tôn Lộc Đường (Bắc Kinh), họ Tôn học với Hác Vi Trinh rồi cải tiến, tự dựng thành một nhà.

Những điều trình bày ở trên chỉ cứ vào các tài liệu đích thực và xác thực, và phân biệt một cách đại cương thành ba phái bảy nhà; còn nếu muốn phân biệt tường tận hơn thì vấn đề rất phức tạp, nhà nào cũng có ưu điểm riêng, người học tùy theo thể chất, tuổi tác và sở thích mà chọn lựa cho mình.

## 7. THÁI CỤC QUYỀN CÓ ĐẶC ĐIỂM CHỦ YẾU NÀO?

Thái cực quyền là một loại vận động rất đặc thù, không những khác với các môn thể thao thường mà ngay cả đến những bộ môn quyền thuật khác của Trung Hoa nó cũng có phong cách riêng biệt. Về vấn đề đặc điểm, sách này có đề cập từng điểm dưới một chuyên đề. Ở đây chỉ giới thiệu các đặc điểm chủ yếu:

1. Động tác nhu hoà hoãn mạn: (Động tác mềm mại, buông lơi, thông thả)

Thái cực quyền đòi hỏi người tập "Dụng ý bất dụng lực", tuyệt không được gồng cứng các cơ, toàn thể các khớp xương phải lỏng (tung khai), bất kỳ động tác nào cũng phải mềm mại, buông lơi, thông thả, tốc độ không nhanh mà chậm chạp, như Quyền Luận có nói "Vận kinh như trầu ty" (vận kinh như kéo tơ), "Mại bộ như miêu hành" (bước chân như mèo đi), thời gian đi một bài quyền thường mất 15 đến 20 phút.

2. Động tác nào cũng là hoạt động toàn thân:

Ở một số bộ môn thể thao, thường phân chia vận động của tay, vận động của chân, v.v... Một số quyền thuật cũng thế, trước là đâm một quyền rồi đá một ngọn, v.v... Nhưng luyện tập Thái cực quyền thì khác, Thái cực quyền đòi hỏi sự chuyển động của toàn thân thể, hễ động một thì không chỗ nào không động "Nhất động vô hữu bất động", hễ tĩnh một thì không nơi nào không tĩnh "Nhất tĩnh vô hữu bất tĩnh", "Thượng hạ tương tuỳ, nội ngoại tương hợp". Nếu như luyện Thái cực quyền mà không luyện được toàn thân hoạt động, mà có bộ phận trong người đứng chết trân, thì đó là một đại khuyết điểm vậy.

3. Mỗi động tác cần kết hợp hô hấp với vận động một cách tự nhiên:

Thái cực quyền cũng còn khác với các loại vận động thường thấy ở điểm này nữa. Có người bảo rằng: Trong khi tập các loại vận động khác, có bao giờ ngưng hô hấp đâu? Tại sao Thái cực quyền lại cho hô hấp là một đặc điểm của mình? Lý do là như thế này: sự hô hấp trong Thái cực quyền là có quy luật, khi nào hít vào, khi nào thở ra, đều được thực hiện nghiêm túc, chứ không phải là hít thở một cách tự nhiên mà bình thường người ta thường không chú ý tới, mà cũng không phải là miễn cưỡng (gắng gượng) dồn nén hơi thở. Sự hô hấp phải làm sao đạt đến tình trạng "Thâm, trường, quân, tĩnh, khai thoát tự nhiên" (sâu, dài, đều, im, thoải mái tự nhiên). Còn đối với người mới học, chỉ cần hít thở bình thường tự nhiên là được rồi.

#### 4. Khi vận động cần phải "Tâm Tĩnh":

"Tâm tĩnh" tức là tâm thần an tĩnh, tinh thần nội liễm, không hoảng loạn, không tâm viên ý mã, hồ tư loạn tưởng (không suy nghĩ lung tung viển vông), cốt làm sao cho vỏ ngoài đại não êm dịu lại một cách từ từ, tuyệt đại bộ phận đi vào trạng thái bị không chế tức là có nhiều dịp nghỉ ngơi. Ngoài ra lượng hô hấp tăng nhiều, huyết dịch tuần hoàn mau chóng, giúp cho đại não thu được nhiều dưỡng liệu và dưỡng khí, điều này có tác dụng rất tốt đối với việc nâng cao và tăng trưởng cơ năng, và mức độ làm khỏe mạnh bộ phận cao cấp của hệ thống trung khu thần kinh. Năng lực hoạt động của hệ thống thần kinh được mạnh mẽ, thì có ảnh hưởng rất tốt đến việc điều tiết, sự phối hợp hoạt động của các hệ thống khí quan trong cơ thể. Do đó chúng ta có thể nói, sự yêu cầu "tâm tĩnh" của Thái cực quyền có cơ sở sinh lý học vững chãi, và cũng là đặc điểm quan trọng nhất của Thái cực quyền.

## 8. THÁI CỰC QUYỀN GIẢN HOÁ VÀ THÁI CỰC QUYỀN NGUYÊN HỮU GIỐNG VÀ KHÁC NHAU Ở NHỮNG ĐIỂM NÀO?

Thái cực quyền giản hoá giống Thái cực quyền nguyên hữu ở các điểm sau:

1. Về phương diện động tác tư thức, tức là có cùng cơ bản với Thái cực quyền nguyên hữu, vì Thái cực quyền giản hoá chủ yếu được rút từ giá tử của Dương Trường Phủ.

2. Về nguyên tắc của thể thể (như trầm kiên truy trữ, hàm hung bạt bối); yêu cầu về tâm lý (như tinh thần nội liễm, tư tưởng tập trung); yếu điểm của động tác (như thượng hạ tương tùy, phân thanh hư thực).

3. Về phương diện rèn luyện thân thể và nâng cao mức độ khoẻ khoắn, cũng có cùng hiệu quả.

Các điểm khác nhau:

### Thái cực quyền giản hoá

Phương diện động tác: Tự giản đến phồn, trước dễ sau khó

Phương diện tư thức: Lập lại ít

Toàn bộ quyền lộ: Ngắn, cả thầy có 2 lần tới lui

Phương diện học tập: Động tác của tư thức rõ ràng sự mô tả cũng rõ ràng, nên rất tiện cho huấn luyện viên, người mới học hoặc tự học.

### Thái cực quyền nguyên hữu

Phương diện động tác: Từ phồn đến giản, trước khó sau dễ

Phương diện tư thức: Lập lại nhiều

Toàn bộ quyền lộ: Dài, cả thầy có 5 lần tới lui

Phương diện học tập: Gần đây mới xuất hiện một tài liệu tham duyệt chu đáo và hoàn bị, thích hợp cho người có căn bản võ thuật, hoặc người sành về Thái cực quyền giản hoá.

## 9. CÓ NGƯỜI BẢO RÀNG THÁI CỰC QUYỀN RẤT LÀ KHÓ HỌC ! ĐÂU LÀ NHỮNG KHÓ KHĂN CHÍNH? LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHẮC PHỤC?

Vấn đề Thái cực quyền khó hay dễ học, mỗi người đều có quan điểm khác nhau. Một số người bảo rằng nó tương đối khó học; nhất là trong giai đoạn mới bắt đầu, cái khó khăn nhiều khi khó diễn tả. Nhưng một số khác cho rằng, Thái cực quyền không khó khăn như vậy, tức là tuy có khó khăn nhưng vẫn có thể khắc phục được.

Như đã nói trên, Thái cực quyền có phong cách và đặc điểm riêng, mà những đặc điểm này người ta ít khi gặp, hay thực hành trong sinh hoạt hàng ngày. Do đó khi họ làm những động tác của Thái cực quyền, họ thấy không quen thuộc. Chúng ta có thể cho vài thí dụ để làm sáng tỏ điểm này như sau:

1. Bình thường, khi ta tập những động tác thể dục thể thao, hơn phân nửa các động tác là vận động cục bộ, vận động theo đường thẳng, trong khi đó, mỗi động tác của Thái cực quyền là vận động toàn thân, vận động đường tròn; cho nên người mới học, khi tập luyện, nếu chú ý tay trái thì lại quên mất tay phải, nếu chú ý hai tay thì lại quên mất hai chân. Chính vì phải chú ý đến toàn diện thân thể và lại thêm thực hiện động tác đường tròn nên mới sinh ra cảm tưởng khó khăn.

2. Lúc bình thường, ta đứng trên hai chân, trọng lượng của toàn thân do hai chân chia nhau gánh chịu, nhưng khi đi quyền, hai chân phải phân thanh hư thực (hư thực phân minh), thường là một chân đứng gập gối chịu đựng trọng lượng của toàn thân, còn chân kia biến thành hư bộ. Đây cũng không phải là thói quen của người mới tập Thái cực quyền.

3. Bình thường chúng ta hít thở rất tự nhiên, không hề thấy khó khăn gì, nhưng trong khi luyện Thái cực quyền, hơi thở phải

phối hợp đều đều với động tác. Điều này đối với người mới học cũng là khó.

Thế nhưng, cần phải nói rõ là chẳng có gì lạ nếu người mới học gặp những khó khăn nêu trên trong thời gian luyện quyền, và về sau những khó khăn này sẽ từ từ biến mất.

*Làm thế nào giúp cho người mới học khắc phục khó khăn?*

Về mặt này, huấn luyện viên nên tùy học viên mà ấn định giáo trình và phương pháp chỉ dạy, và trong khi dạy quyền không nên nói một cách cường điệu hoá và khoa trương những khó khăn, để tránh cho học viên tránh khỏi tâm trạng lo lắng. Đối với từng tư thức hoặc động tác, nên chia thành đoạn mà dạy, còn về việc kết hợp hô hấp với động tác, không nên đòi hỏi nhiều ở người học để làm tăng thêm lòng tin tưởng tập luyện của họ.

Về phần người học Thái cực quyền, phải dốc lòng mà học tập, phải cẩn thận ghi nhớ mỗi động tác, mỗi tư thức và tập đi tập lại nhiều lần. Chớ nên mong mỗi thành công nhanh chóng hoặc nửa chừng thấy khó mà bỏ bê (bán đồ nhi phê). Cần nhớ là lúc mới học bao giờ cũng khó, nhưng sau giai đoạn nhập môn rồi, nắm được quy luật nguyên lý Thái cực quyền rồi, dần dần mới thể nghiệm được sự kỳ diệu của trạng thái viên hoạt khinh linh do môn quyền thuật này đem lại.

## 10. CHÚNG TA CÓ THỂ TỰ HỌC THÁI CỰC QUYỀN ĐƯỢC KHÔNG? VÀ NẾU ĐƯỢC, THÌ TỰ HỌC NHƯ THỂ NÀO?

Đối với vấn đề có thể tự học được hay không thể tự học Thái cực quyền thì quan điểm trong quá khứ và hiện nay khác nhau.

Khi xưa, ai cũng công nhận rằng Thái cực quyền là môn học "khẩu thụ diện truyền" (thầy trực tiếp dạy và xem học trò tập), chỉ có lối truyền thụ có sư có đồ thì mới thấy được cái ảo diệu của Thái cực quyền. Lúc trước các thư tịch (sách vở) về Thái cực quyền được xuất bản thật là ít ỏi, chỉ có một số trước tác của các nhà như Ngô Giám Tuyền, Hứa Vũ Sinh, Dương Trường Phủ, Bành Quảng Nghĩa và Ngô Đồ Nam, nhưng các tác phẩm ấy sự giải thích vẫn còn thiếu sót, chỉ có ích lợi với tính cách tài liệu tham khảo cho người đã học tập trong các phái, chớ đối với người mới bắt đầu học thì thật là khó. Nhưng nay tình huống rất khác biệt, người học quyền tăng rất nhiều, sách báo về Thái cực quyền cũng tăng rất nhiều, do đó tạo nên nhiều điều kiện thuận lợi cho người tự học Thái cực quyền.

Sau đây là những đề nghị cho người muốn tự học Thái cực quyền:

1. Khi tự học, nên tập từ hai người trở lên là tốt nhất (không nên đông quá) để giúp nhau sửa chữa động tác tư thức.
2. Sau mỗi kỳ tự học, nên mời (hay nhờ) người học theo lối sư truyền đến sửa những sai lệch của mình.
3. Nên tham khảo nhiều sách báo hữu quan.
4. Sau khi học xong Thái cực quyền giản hoá, nên tiếp tục học Thái cực quyền cổ truyền.



## 11. NẾU CÓ THẦY DẠY NÊN HỌC NHƯ THẾ NÀO?

Nếu học Thái cực quyền với quyền sư, dĩ nhiên là tốt hơn người tự học nhiều, nhưng đây chỉ là một điều kiện cần thôi, còn như người học trò có học được hay không? Lĩnh hội được quyền lý hay không? Có luyện tốt hay không? Là tùy mỗi nỗ lực riêng của người học trò. Tục ngữ có câu: "Sư truyền lĩnh tiến môn, tu hành tại cá nhân" (Thầy cho vốn làm ăn, còn ăn nên làm ra là do ở trò). Như vậy người học trò phải cố gắng như thế nào? Xin thưa ít nhất cũng phải đạt được mấy điểm nhỏ cỡ con như sau:

### 1. Phải nhẫn nại và tin tưởng.

Như đã nói trước, học Thái cực quyền không phải là dễ như lấy đồ chơi trong túi, mà nhất là đối với những ai thân thể suy nhược, có bệnh tật hay hiểm khi vận động, thì lại càng khó hơn. Cho nên phải luôn luôn giữ vững nghị lực, kiên định lòng tin, xây dựng tinh thần lạc quan tất thắng, để tùy lúc khắc phục khó khăn, tùy lúc mà cải tiến phương pháp tập. Người mới học nên biết rằng đây là điểm cực kỳ quan trọng.

### 2. Phải tập trung tinh thần nghe giảng.

Mỗi lời nói, mỗi chân đi tay múa của thầy đều đáng chú ý. Lúc đầu học động tác, tất nhiên là xem thầy đi một hai ba lần. Phải cố gắng ghi nhớ cẩn thận lời giảng giải, hay khi thầy làm động tác mẫu, để sau đó bắt chước. Khi thầy sửa tư thức mình lúc đi quyền, cần nắm lấy trọng điểm và nhớ thật chắc. Mỗi người thường chỉ phạm một hai lỗi lầm quan trọng mà thôi; những lúc tự mình sửa chữa lỗi, nên sửa những lỗi nặng trước, sau đó mới sửa những lỗi thứ yếu. Bất cứ động tác nào do thầy chỉ dạy, phải nắm ngay yếu quyết của động tác để về nhà tập lại,

### 3. Phải biết mong mỏi mình tiến bộ, luyện tập được tốt hơn.

Muốn được vậy phải tập đi tập lại. Sau khi thông qua phần phức tạp, công phu càng thâm hậu, nâng cao chất lượng của sự vận động và tình trạng sức khỏe. Trong thời kỳ sơ học, học trò có thể có cảm giác đau eo mỗi gôi, thì nên cố gắng lướt qua, đây là hiện tượng tất nhiên đối với người mới học; chỉ có chuyên cần, khổ luyện, mới đi đến thành công. Mỗi động tác tư thức cần hiểu cho thấu đáo, phải biết thắc mắc xem động tác nào hãy còn sượng sùng khó chịu, để mà lưu tâm tìm kiếm giải đáp. Khi ôn tập, hai ba người cùng hội lại mà ôn thì tốt nhất, giúp nhau quan sát và phê bình cùng là sửa chữa tư thức cho được tốt đẹp hơn, đó gọi là "Thủ trường bổ đoản" (lấy dài bù ngắn), vì đó là lúc dễ phát hiện khuyết điểm nhất.

### 4. Nên chịu khó suy nghĩ đặt vấn đề.

Bất luận vấn đề thuộc mặt lý thuyết hay kỹ thuật, nên tùy lúc nêu ra với thầy để được giải đáp. Ngay cả đến những cảm giác không thơ thới về thân thể như đau nhức, buồn rầu ủ rũ, thở hổn hển, v.v... đều nên nêu ra kịp thời để thầy giải quyết.

## 12. NGƯỜI TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN CÓ THỂ TẬP CÁC MÔN VÕ THUẬT KHÁC KHÔNG?

Về vấn đề này, giới võ thuật từ trước tới nay vẫn còn tranh luận. Trong quá khứ có hai quan điểm bất đồng:

Một quan điểm cho rằng không thể cùng lúc tập Thái cực quyền và Thiếu Lâm quyền, môn đấu vật, cùng các vận động như xà đơn, v.v... Lý do là: cách dụng lực và khí của hai môn này khác nhau hoàn toàn. Thái cực quyền chủ trương dụng ý bất dụng lực, lấy mềm mại làm chính. Trong khi đó quyền pháp Thiếu Lâm và các loại vận động của môn đô vật chẳng hạn, chủ trương dụng lực bất dụng ý, lấy cương ngạnh làm cốt cán. Nếu như học cùng một lúc thì không thể chăm sóc cả hai được, hơn nữa trong lúc mới học chưa hiểu rõ, chưa nắm được cách vận khí, cách chuyển lực, v.v... mà lại gắng gượng luyện tập, thì dễ sinh ra hậu quả xấu, nhẹ thì mệt nhọc, phí công sức, phí thì giờ, nặng thì bị nội thương.

Quan điểm này đúng không? Thưa không, vì nó không căn cứ vào khoa học nào. Thật vậy, nếu tập quyền mà bị nội thương là vì tập sai đường lối (bất đắc pháp), chứ nào phải vì tập cả hai. Ai cũng biết, nếu tập bất kỳ môn vận động nào mà tập không đúng phương pháp, thì đều nhận phải một kết quả tương phản.

Một quan điểm khác cho rằng: Mọi người đều có thể cùng lúc tập hai, hay nhiều hơn, những môn quyền thuật hay các loại vận động khác mà có tính chất khác biệt nhau. Quan điểm này xác định là, chỉ cần tập luyện đúng cách (đắc pháp) là có thể tập song song hay nhiều môn khác nhau cùng một lúc. Có người nói rằng: "Chỉ yếu luyện, tự năng trường" (cứ tập đi rồi sẽ giỏi; chữ "trường" ở đây có nghĩa là công phu tiến triển). Luyện Thiếu Lâm trường quyền sẽ phát triển được cương kinh, luyện Thái cực quyền sẽ phát triển được nhu kinh. Người đã luyện Thái cực quyền còn luyện tập Thiếu Lâm quyền sẽ dung hợp được cương nhu (cương

nhu tương tế), sẽ gồm năm ưu điểm của các danh phái. Như ở môn đấu vật, tuy có các yếu quyết "súc, tiểu, miên, nhuyễn, xảo" (co rút, nhỏ nhắn, ràng rịt, mềm mại, khéo léo), có thể nói đều là cách dụng kinh, nhưng thuộc loại cương kinh, ít có năng lực nhu hoà như nhu kinh. Nếu như các đấu thủ đấu vật lại am hiểu Thái cực quyền, tức là biết nhu biết cương, mới giỏi "Đồng kinh" (hiếu kinh) và do đó mới dễ thắng hơn.

Chúng tôi cho rằng quan niệm sau này hợp lẽ hơn. Vậy thì làm thế nào mà người tập Thái cực quyền có thể tập các môn vận động khác, hay ngược lại người đã tập các môn vận động khác nay tập Thái cực quyền thì hậu quả sẽ như thế nào? Luyện tập như thế nào mới gọi là đúng cách?

Có thể nói như thế này:

1. Những người mới học, trong cùng một thời gian nào đó, có thể tập hai loại vận động khác tính chất. Thí dụ: như buổi sáng (hoặc hôm nay) tập môn này, buổi chiều (hoặc ngày mai) lại tập môn khác. Nếu như tập nhiều môn hơn thì chỉ có thể ấn định một tuần lễ làm đơn vị thời gian, từng ngày từng ngày một, tập một cách có kế hoạch, để nâng cao toàn diện thể chất, thể lực và kỹ thuật vận động. Nếu tập như thế này được một thời gian nào đó mà công phu của các môn vận động đều có một căn bản nhất định thì cứ tiếp tục luyện tập, một cách đồng thời, mà không sao cả.

2. Không nên vận động quá độ. Bất kỳ tập một môn vận động nào cũng không nên tập quá mức, vì tập quá mức thì sức lực tiêu hao quá nhiều dễ làm cho thân thể suy nhược nặng nề, như vậy chính làm tổn hại thân thể mình mà thôi.

### 13. TRONG KHI TẬP THÁI CỰC QUYỀN NẾU MUỐN LUYỆN THÊM CÔNG PHU KHÁC THÌ MÔN CÔNG PHU NÀO LÀ THÍCH HỢP NHẤT?

Mỗi người ngoài việc tập Thái cực quyền ra, còn có thể tập thêm môn công phu khác. Trước nhu cầu này, có thể đại khái chia làm hai hạng người: Một là loại ham thích võ thuật muốn hiểu biết nhiều, hai là hạng vì thân thể đau yếu nên muốn nhờ võ thuật để tu dưỡng thân tâm, khu trừ bệnh tật, áp dụng thể dục trị liệu. Căn cứ vào sự yêu cầu của hai hạng người trên, có thể đề nghị hai đáp ứng như sau:

Đối với những ai muốn trị liệu bệnh tật, tu dưỡng thân tâm, thì ngoài môn Thái cực quyền ra còn có thể tập thêm các môn khí công như toạ công, trạm công, ngoạ công, bởi vì các môn công phu này có tính chất rất gần gũi với Thái cực quyền, cùng với Thái cực quyền tương bổ tương thành cho việc tu dưỡng thân tâm, điều trị bệnh tật một cách tốt đẹp.

Đối với những người ham chuộng võ thuật, ngoài Thái cực quyền ra còn có thể tập các môn như Hình Ý quyền, Bát Quái quyền, Đại Thành quyền, vì tính chất của chúng giống Thái cực quyền về đại thể. Các nguyên tắc về "vận kinh", "dụng ý", v.v... về cơ bản cũng tương đồng với Thái cực quyền. Nếu như luyện thêm các công phu quyền Thiếu Lâm, không phải là không được; trong võ lâm, có rất nhiều võ thuật gia gồm kiêm công phu tuyệt học của hai ba danh môn chính phái là chuyện bình thường.

## 14. THÁI CỰC QUYỀN LUYỆN TẬP VÀO GIỜ NÀO THÌ TỐT NHẤT? LUYỆN BAO NHIÊU LẦN LÀ VỪA?

Thời gian thích hợp nhất cho việc tập Thái cực quyền là lúc trời còn tờ mờ sáng và lúc hoàng hôn. Đối với người không ốm đau, mỗi ngày tập trên dưới một giờ là vừa. Trong một giờ đồng hồ này là gồm cả thời gian khởi động làm nóng người, tản bộ hoặc nghỉ ngơi và vận động hoàn chỉnh lúc kết thúc. Trong khoảng thời gian ấy, hoàn tất đi hai bài Thái cực quyền thì tốt. Tuy nhiên, nên căn cứ vào tình huống sức khỏe cá nhân mà điều chỉnh cho thích đáng, thời gian và nội dung của buổi tập, chứ không nên quy định cứng nhắc.

Đối với những người lao động vào ban ngày, thì buổi sớm mai là lúc luyện tập tốt nhất, thứ đến là hoàng hôn. Để đúng là rèn luyện thân thể thì buổi sáng, sau khi dậy, phải mát đến nửa giờ để đánh răng, rửa mặt, lau mình rồi mới tập, tập xong mới ăn sáng. Còn nếu tập vào lúc thì giờ rảnh rồi thì sau khi tập xong phải đợi đến nửa giờ sau mới ăn cơm tối. Nếu tập sau khi ăn tối thì phải cách ít nhất là một giờ.

Tập quyền vào buổi sáng sớm có ưu điểm là: không khí trong lành, hoàn cảnh yên tĩnh, tinh thần cũng sung mãn, v.v... Tập quyền vào hoàng hôn cũng có ưu điểm của nó: không khí cũng tương đối trong lành, hoàn cảnh cũng có phần yên tĩnh. Những người phải làm việc cả ngày, nhờ luyện tập Thái cực quyền mà sự mệt nhọc của não lực được giảm thiểu và hơn nữa sự khôi phục của não lực rất mau lẹ, đó chính là một phương pháp nghỉ ngơi rất tích cực. Người xưa sở dĩ kén chọn giờ giấc luyện tập là lúc canh hai và canh năm, gọi là "Nhị ngũ canh công phu", tức là trước bình minh và sau hoàng hôn. Những người bị suy nhược thần kinh, hay mất ngủ, thì một mặt tuy có làm thân thể vốn đã yếu bị mệt nhọc thêm, nhưng mặt khác sự vận động này làm cho đại não trở nên

an tĩnh, và lúc lên giường là an nhiên nhập thủy (đi vào giấc ngủ một cách thanh thoi). Thế nhưng không nên vận động quá nhiều để tránh hậu quả tương phản có ảnh hưởng xấu tới giấc ngủ.

Tập quyền lúc bình minh hay hoàng hôn cũng có khuyết điểm là thiếu ánh mặt trời, không hấp thụ được tác dụng ích lợi của ánh nắng.

Nếu không thể thực hiện được việc luyện tập vào những thời gian nói trên, thì mỗi cá nhân tùy theo giờ giấc thuận tiện của mình mà lập nên thời khoá biểu tập luyện.

Thời gian vận động nhiều hay ít trong mỗi ngày, nên căn cứ vào thể lực và thời gian có thể bỏ ra mà quyết định, thông thường mỗi ngày một tiếng là trung bình. Thời gian ngắn quá thì hiệu quả không nhiều, mà thời gian dài quá thì hao tổn sức lực. Nếu không có khoảng thời gian trọn vẹn thì "Hoá chính vi linh" (chia trọn thành lẻ), chia việc tập luyện ra làm mấy lần.

Kiên trì luyện tập, bền bỉ không gián đoạn là sự bảo đảm quan trọng cho việc nâng cao chất lượng, vận động để rèn luyện thân thể vậy.

## 15. KHI TẬP THÁI CỰC QUYỀN VẤN ĐỀ GIÀY DÉP QUẦN ÁO PHẢI NHƯ THẾ NÀO?

Trong khi tập Thái cực quyền, vấn đề quần áo giày dép chỉ cốt ở chỗ sao cho sự hoạt động được tiện lợi. Mặc quần áo thể thao tốt hơn là mặc quần áo thường nhật. Mặc quần áo kiểu Trung Hoa tốt hơn là mặc quần áo kiểu Âu Mỹ. Đi giày thì cốt ở chỗ chân được nhẹ nhàng thoải mái, như giày lục sĩ, giày đá bóng, giày bố đều được cả. Không nên đi giày da, nhất là giày da đế cứng.

Vào mùa Đông, nếu không chịu được lạnh, có thể đội mũ đeo găng tay mà không có gì trở ngại cho việc tập luyện cả.

Sau khi vận động, người toát mồ hôi, đây là hiện tượng thông thường. Điều cần nhớ là không nên cởi mũ cởi áo mà đón gió, để tránh bị trúng gió. Về nhà nên thay quần áo ấm, lau ráo mồ hôi, và nếu tốt hơn nữa thì đi tắm một lần



## 16. KHI LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN, SÂN TẬP PHẢI NHƯ THỂ NÀO MỚI THÍCH HỢP?

Khung cảnh tập cần có:

- a. Đầy đủ ánh nắng.
- b. Không khí trong lành.
- c. Mặt đất bằng phẳng rộng rãi.
- d. Không gian yên tĩnh.

Lý do là:

Vận động dưới ánh nắng rất có ích. Tia tử ngoại của ánh nắng có tác dụng sát hại vi khuẩn, da dễ được nắng chiếu thì các tế bào dưới da sinh ra sinh tố D, là loại sinh tố có tác dụng làm cứng cát xương cốt, răng. Nhưng nếu tập dưới ánh nắng gắt thì trong cơ thể sinh ra phó tác dụng, cho nên tập Thái cực quyền lúc nắng xiên là tốt nhất. Vào mùa Hè, những ai yếu đuối lại càng nên tránh tập luyện dưới ánh nắng chiếu thẳng, mà nên chọn nơi có bóng râm mát mà tập.

Không khí càng trong lành càng tốt, vì khi tập luyện phải hô hấp, hơn nữa số lượng hô hấp lại càng gia tăng (gấp 3 đến 5 lần bình thường). Không khí càng trong lành lượng dưỡng khí tốt càng nhiều và tập chất ít đi, do đó không những đạt được mục đích "hô hấp dưỡng thần" mà còn tăng cường sức hoạt động của phổi. Ngược lại, nếu không khí ô trọc, tức là chứa nhiều thán khí (CO<sub>2</sub>), khói, bụi, vi khuẩn, v.v... Thì khi ta hít vào quả là có hại không ít. Vả lại nếu không khí quá bẩn thì tốt nhất là không nên vận động mà cũng chẳng nên ở đó làm gì.

Mặt đất bằng phẳng của sân tập và rộng rãi cũng rất cần thiết (điều kiện bằng phẳng quan trọng hơn điều kiện rộng rãi),

bởi vì khi đi quyền, hai chân phải phân hư thực. Chân đạp thức cần có mặt bằng phẳng thì mới đứng vững được. Nếu sân tập không được bằng phẳng thì cũng luyện tập được, nhưng dĩ nhiên là có đôi chút ảnh hưởng. Còn sự yêu cầu sân tập rộng rãi cũng không gắt gao lắm. Thông thường một người tập cần khoảng sân rộng cỡ 1 trượng, dài 2 trượng là đủ, hẹp hơn cũng không sao.

Đối với việc luyện Thái cực quyền, khung cảnh u tĩnh rất là cần thiết, bởi vì luyện quyền không phải chỉ là vận động thân thể mà còn là tu dưỡng tinh thần. Khi luyện quyền, cần phải "Tâm tĩnh" tức là "Tâm thần an tĩnh", tư tưởng tập trung, tránh được sự chi phối, ảnh hưởng không có lợi của sự ồn ào náo nhiệt. Đối với người mới học, điều kiện này cũng rất là trọng yếu, bởi vì người mới học lại càng dễ bị lôi cuốn bởi các yếu tố kích thích bên ngoài, như xe cộ qua lại, âm thanh tạp loạn, khiến cho tai mắt bị sao lãng, tâm thần động đảo, không đi vào trạng thái "Nhập tĩnh" được. Tuy nhìn bề ngoài tay chân múa may thật đấy, nhưng chẳng qua chỉ có hình thức, cái vỏ bề ngoài mà thôi, chứ trên thực tế cái múa may đó chẳng phải là Thái cực quyền một tí nào cả.

Tóm lại, trong bốn điều kiện trên thì hai điều kiện về không khí trong lành và khung cảnh u tĩnh là quan trọng hơn cả. Rất nhiều người thích ra công viên hoặc sân vận động khoảng khoát vào sáng sớm để tập luyện, chính cũng vì muốn có được những điều kiện nêu trên.

## 17. TRƯỚC KHI ĐI QUYỀN, CẦN CÓ NHỮNG VẬN ĐỘNG CHUẨN BỊ NÀO?

Nội dung của sự vận động chuẩn bị gồm có hai mặt như sau:

### 1. Chuẩn bị về mặt sinh lý:

Tức là chuẩn bị về thân thể. Về phương diện này, ý nghĩa của vận động chuẩn bị là làm cho một thân thể đang ở trạng thái tương đối tĩnh, chỉ thông qua một hình thức hoạt động nhất định nào đó, tiến dần tới vận động chính thức. Mục đích là làm cho cơ, nhục, cân, kiên (thịt, gân, sụn) được buông lỏng (tung thả), các quan tiết buông lỏng (tung khai), phổi nở nang (thư triển), huyết mạch thông sông. Nói cụ thể, thì trước tiên là tản bộ, tiếp theo là hoạt động tứ chi và thân, như uy yêu uy thôi (vận động tròn cho eo và chân), đi miêu bộ, làm thêm hô hấp, làm một chút tán thủ (như vân thủ, Lãm tước vĩ). Vì tính chất hoà hoãn của động tác Thái cực quyền nên yêu cầu về vận động chuẩn bị tương đối không gắt gao, thông thường tập chừng 15 phút là vừa.

### 2. Chuẩn bị về mặt tâm lý:

Tức là chuẩn bị về mặt tinh thần. Sự chuẩn bị này có ý nghĩa quan trọng hơn. Như đã nói trên, luyện Thái cực quyền đòi hỏi tâm tĩnh, tư tưởng tập trung thì hiệu quả mới cao. Để đạt được mục đích này, thì ngay tại khai thức, ta đã tĩnh tâm lại, gạt bỏ mọi tạp niệm mà hết sức chú ý vào việc lờm mà không phải lờm, hít thở đều đặn nhẹ nhàng, dùng ý giữ đan điền (ý thủ đan điền), cho đến khi thực sự thấy tinh thần nội liễm, tâm bình, khí hoà, rồi mới đi quyền.

Dĩ nhiên, trừ sự chuẩn bị này, vẫn còn có một vài chuẩn bị khác, như xem quần áo giày dép có tiện không; có nên thay không; mặt đất có phẳng không; nếu có gạch vụn mảnh sành thì nên quét nhặt đi. Thất lưng cho vừa bụng, lỏng quá cố nhiên không tiện,

chặt quá làm trở ngại sự tuần hoàn của huyết dịch. Nên khắc nhỏ cho sạch miệng mũi. Như vậy, ngoài không còn vướng vít khó chịu, trong không gì chướng ngại, trong ngoài chuẩn bị xong mới bắt đầu luyện quyền.

## 18. NGƯỜI MỚI TẬP THÁI CỰC QUYỀN, THƯỜNG THẤY HAI CHÂN ĐAU MỎI LÀ VÌ SAO? LÀM THẾ NÀO KHẮC PHỤC?

Người mới tập Thái cực quyền thường bị mỏi hai chân là hiện tượng bình thường; ở những người thể chất suy nhược hoặc chưa từng luyện tập quyền thuật thì hiện tượng này rất rõ rệt. Đây là hiện tượng tất nhiên phát sinh rất thường, không có gì đáng ngại. Nguyên cơ phát sinh sự đau mỏi có thể kể ra là:

1. Bởi lẽ một trong các đặc điểm của Thái cực quyền là hạ chi phân hư thực, trọng lượng của thân thể thường do một chân gánh chịu. Sự gánh chịu này không phải chỉ do một mình xương cốt mà còn do ở chân loạn khúc (gập cong), độ căng thẳng của bắp thịt khi co rút tăng lên cao; sự biến đổi từ thức này sang thức kia rất chậm rãi tức là thời gian kéo dài, sự chịu đựng của bắp thịt gia tăng khiến cho có cảm giác đau mỏi. Trên mặt sinh lý học mà nói, sự vận động của chân như vậy rất dễ làm tăng gia phế lao tổ (như cơ toan, lân toan). Sự mệt mỏi này đòi hỏi một thời gian nhất định nào đó mới khôi phục được.

2. Sự vận động của Thái cực quyền, không giống như hoạt động hàng ngày, như sự mại bộ (đi bước chân) cùng với sự đi đứng bình thường không giống nhau; vận động khác lúc bình thường đối với người mới học lại càng khác với thói quen cho nên khi vận động mau thấy mỏi mệt.

3. Dụng kình trong Thái cực quyền khác với sự dùng sức thông thường (xem câu số 36), đặc điểm của Thái cực quyền vốn dĩ như thế không khác được. Người mới học muốn đem cái lực bắp thịt của mình biến thành cái lực theo quan điểm của Thái cực quyền (ngôn ngữ thường nói là "hoán kính"- đổi kình) không phải là dễ, mà phải trải qua một thời gian luyện tập chuyên cần đúng đắn (ít lắm cũng dăm ba tháng, nhiều thì một hai năm), vào lúc

đôi kinh, đặc biệt là lúc đôi kinh đầu tiên, hai chân thường có cảm giác đau mỗi.

Để giảm bớt phần nào sự đau mỗi, nên chú ý vài điểm sau đây:

1- Lúc chưa chính thức luyện quyền cần phải làm các động tác chuẩn bị..

2- Lượng vận động tùy điều kiện thể chất mỗi người. Lượng vận động và thời gian cần tăng dần, chớ đừng tham nhiều, hiếu thắng, tránh sự vận động quá độ gây mệt mỗi thái quá.

3- Chớ xem nhẹ sự vận động chỉnh lý sau khi đi quyền, như tản bộ chậm chậm,... (xem câu 45).

4- Sau khi luyện, nên dùng nước nóng rửa chân (hoặc tắm), vì nước nóng làm máu huyết lưu thông, gân thịt thư triển, giúp cơ thể mau khôi phục.

5- Làm ma xát, mỗi lần tập xong tự mình ma xát thân thể nhẹ nhẹ, chân thì nên chà xát nhiều lần hơn, có thể giúp giảm thiểu sự mệt mỗi.

Các biện pháp vừa nêu chỉ có tính cách hỗ trợ, có thể làm bớt mệt mỗi một cách tương đối, không làm cho sự mệt mỗi di hại chớ không thể nào giải quyết tận căn bản của sự đau mỗi được. Cần biết rằng đau mỗi không phải là hiện tượng bệnh lý, mà là hiện tượng sinh lý. Khi luyện đến một trình độ nhất định, hiện tượng này tự nhiên biến mất.

## 19. LUYỆN GIÁ TỬ LÀ GÌ? TẠI SAO ĐỘNG TÁC TƯ THỨC CỦA THÁI CỰC QUYỀN ĐÒI HỎI PHẢI CHÍNH XÁC?

Gọi là luyện giá tử khi ta đi liên tiếp từ thức này sang thức kia theo một thứ tự nhất định của bài quyền. Luyện giá tử còn gọi là bàn giá tử. Giá tử tức là giá thức hay tư thức.

Tập các động tác tư thức phải chính xác bởi vì mỗi động tác của Thái cực quyền là sự vận động của toàn thân, tức là mọi phần cơ thể đều hoạt động, phát triển nhịp nhàng. Thường người mới học khó làm đúng; không chiếu cố một hay hai bộ phận nào đó trong cơ thể.

Nên nhớ rằng bất kỳ động tác nào của Thái cực quyền cũng là động tác đồng thời của toàn thân, không được có một bộ phận cơ thể nào bị ngưng trệ. Hơn nữa tư thức bài quyền còn phải đi cho đẹp. Động tác của tay đi theo đường tròn hoặc đường cung. Điều này người mới học cũng thấy khó làm. Như vậy, làm các động tác tư thức phải chính xác thì mới có ích lợi cho thân thể và thể hiện được vẻ mỹ quan và sự mực thước của Thái cực quyền.

Để thực hiện mỗi động tác tư thức một cách tận thiện tận mỹ, người học quyền phải chú ý tới hai vấn đề sau đây:

### 1. Tiến độ luyện tập không được nhanh.

Người mới học thường bị tính hiếu kỳ xúi giục, chỉ cố ý ham học cái mới mà không ôn luyện cái cũ và thường biện minh là "Học hết bài quyền trước rồi sẽ sửa tư thức sau" mà kỳ thực học xong bài quyền rồi, sự lầm lẫn về nội dung lẫn hình thức của tư thức đã trở nên định hình (tật), bây giờ sửa chữa lại mới thật là khó.

Ngược lại, nếu học chậm, học hết một thức rồi đến thức khác, làm sao cho đến mức mà cổ nhân nói "Chiêu chiêu đắc pháp, thức

thức chính xác" thì cơ sở quyền thuật mới vững chắc, công phu tự nhiên sẽ thành thực.

2. Học xong một bài quyền cần phải luyện tập thường xuyên và dốc lòng nghiên cứu, tự mình thể nghiệm yếu lý của mỗi động tác, thì mới diễn quyền ngày một chính xác, không những nâng cao chất lượng vận động mà còn nuôi dưỡng được tập quán ứng biến nhậm lệ. Nếu kém sức khoẻ, tiến độ tập chậm, thì chớ nên lấy làm tự ty. Cổ nhân có câu "Công phu bất khuy nhân" (công phu không phụ lòng người), ngụ ý rằng gắng được một phần sức nào thì được bấy nhiêu phần hiệu quả. Chỉ cần có hăng tâm, không lười biếng, thì nhất định sẽ thành công.



## 20. QUYỀN LỘ CỦA THÁI CỰC QUYỀN CÓ BỐ TRÍ RA SAO?

Mỗi nhà có quyền lộ khác nhau. Xét các quyền lộ trước đây truyền thụ bởi Dương Trường Phủ, Vương Kiều Vũ, Hứa Vũ Sinh thì có chỗ bất đồng. Hiện nay có hơn mười cách bố trí quyền lộ không giống nhau. Quyền lộ Thái cực quyền bây giờ căn cứ vào quyền lộ được lưu truyền rất rộng rãi của Dương Trường Phủ, được ghi thành biểu đồ dưới đây, có thể có đôi chút dị biệt so với quyền lộ nguyên thủy.

Thứ tự thức trong quyền lộ.

Tên Hán Việt..... Tên nôm

1. Thái Cực khai Thức..... Thức bắt đầu
2. Lãm Tước Vĩ..... Vuốt đuôi công
3. Đơn Tiên..... Một cây roi
4. Đề Thủ Thượng Thức..... Cất tay lên
5. Bạch Hạc Lưỡng Xí..... Hạc trắng xoè cánh
6. Lâu Tất Áo Bộ..... Vuốt gối đánh tay
7. Thũ Huy Tì Bà..... Tay gảy đàn tì bà
8. Lâu Tất Áo Bộ..... Vuốt gối đánh tay
9. Thủ huy tì bà..... Tay gảy đàn tì bà
10. Ban Lan Truy..... Ém gặt đầm
11. Như Phong Tự Bế..... Như ngăn như đóng
12. Thập Tự Thủ..... Tay chữ thập
13. Bảo Hồ Quy Sơn..... Ôm cạp về núi
14. Lãm Tước Vĩ..... Vuốt đuôi công
15. Đơn Tiên..... Một cây roi

16. Trửu Đề Khán Truy..... Xem đám dưới cùi chó
17. Đảo Niện Hầu..... Lui đuôi khi
18. Tả Phi Thức..... Bay nghiêng
19. Đề Thủ Thượng Thức..... Cất tay lên
20. Bạch Hạc Lưỡng Xí..... Hạc trắng xòe cánh
21. Lâu Tắt Ảo Bộ..... Vuốt gôi đánh tay
22. Hải Đế Châm..... Mò kim đáy bể
23. Phiên Thông Bồi..... Quạt lưng
24. Phiệt Thân Truy..... Ném vồ
25. Ban Lan Truy..... Ém gạt đám
26. Lãm Tước Vĩ..... Vuốt đuôi công
27. Đơn Tiên..... Một cây roi
28. Đơn Tiên..... Một cây roi
29. Vân Thủ..... Tay như mây cuộn
30. Đơn Tiên..... Một cây roi
31. Cao Thám Mã..... Vỗ đầu ngựa
32. Phân Cước..... Đá bằng mũi bàn chân
33. Đẳng Cước..... Đá bằng gót chân
34. Lâu Tắt Ảo Bộ..... Vuốt gôi đánh tay
35. Tài Truy..... Đám xuống như gieo hạt
36. Phiệt Thân Truy..... Ném vồ
37. Ban Lan Truy..... Ém gạt đám
38. Đẳng Cước..... Đá bằng gót chân
39. Đả Hồ Thức..... Đánh cộp
40. Đẳng Cước..... Đá bằng gót chân
41. Song Phong Quán Nhĩ..... Hai luồng gió thổi vào tai
42. Đẳng Cước..... Đá bằng gót chân

43. Ban Lan Truy..... Ém gặt đám
44. Như Phong Tự Bế..... Như ngăn như đóng
45. Thập Tự Thủ..... Tay chữ thập
46. Bảo Hồ Quy Sơn..... Ôm cạp về núi
47. Lãm Tước Vĩ..... Vuốt đuôi công
48. Đơn Tiên..... Một cây roi
49. Ngọc Nữ Xuyên Thoa..... Thiếu nữ đưa thoa cử
50. Tả Phi Thúc..... Bay nghiêng
51. Lãm Tước Vĩ..... Vuốt đuôi công
52. Đơn Tiên..... Một cây roi
53. Vân Thủ..... Tay như mây cuộn
54. Đơn Tiên..... Một cây roi
55. Hạ Thế..... Ngồi xuống về đằng sau
56. Kim Kê Độc Lập..... Gà vàng đứng một chân
57. Đảo Niện Hầu..... Lui đuôi khi
59. Tả Phi Thúc..... Bay nghiêng
60. Đề Thủ Thượng Thúc..... Cất tay lên
61. Bạch Hạc Lưỡng Xí..... Hạc trắng xòe cánh
62. Lâu Tất Ảo Bộ..... Vuốt gỏi đánh tay
63. Hải Đế Châm..... Mò kim đáy bể
64. Phiến Thông Bồi..... Quạt lưng
65. Bạch Xà Thổ Tín..... Rắn trắng thè lưỡi
66. Ban Lan Truy..... Ém gặt đám
67. Lãm Tước Vĩ..... Vuốt đuôi công
68. Đơn Tiên..... Một cây roi
69. Vân Thủ..... Tay như mây cuộn
70. Đơn Tiên..... Một cây roi

71. Cao Thám Mã Đái Xuyên Chưởng..... Vỗ đầu ngựa và  
xoè tay ngựa
72. Thập Tự Bãi Liên..... Tay thập tự và đá như gió tạt lá  
sen
73. Lâu Tắt Áo Bộ..... Vuốt gôi đánh tay
74. Chỉ Đáng Truy..... Đắm bụng dưới
75. Lãm Tước Vĩ..... Vuốt đuôi công
76. Đơn Tiên..... Một cây roi
77. Hạ Thức..... Ngồi xuống về đằng sau
78. Thất Tinh..... Bấy vì sao
79. Khoá Hồ..... Cưỡi cạp
80. Song Bãi Liên..... Gió tạt mạnh lá sen
81. Loan Cung Xạ Hồ..... Giương cung bắn cạp
82. Ban Lan Truy..... Ém gạt đắm
83. Như Phong Tự Bế..... Như ngăn như đóng
84. Hợp Thái Cực..... Thức chấm dứt

## 21. KHI LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN, VÌ SAO CẦN PHẢI KẾT HỢP HÔ HẤP VỚI ĐỘNG TÁC? Ý NGHĨA CHỦ YẾU CỦA NÓ LÀ GÌ?

Sự hô hấp có tính quy luật trong khi vận động là một đặc điểm chủ yếu của Thái cực quyền. Để làm sáng tỏ ý nghĩa này, trước hết cần nói rõ (a) Cái ảnh hưởng của sự hô hấp đối với sức khoẻ, và (b) Sự quan trọng của hô hấp trong vận động Thái cực quyền.

(a) Hô hấp là hai phương diện hít thu dưỡng khí và thở ra thán khí của cơ thể. Dưỡng khí được hít vào càng nhiều, ích lợi cho cơ thể càng tăng. Do đó, trong khi vận động, sự gia tăng dung lượng khí trao đổi do sự hô hấp chính là một vấn đề then chốt. trong lúc chúng ta ở trạng thái tương đối an tĩnh, thì mỗi phút số lần hô hấp ước chừng 16 đến 18 lần. Nhờ hô hấp mà dung lượng khí trao đổi ước chừng 350 Cm<sup>3</sup>. Dung lượng trao đổi này trong trạng thái an tĩnh tương đối không phải luôn luôn đủ dùng. Bởi vì trong lúc chúng ta lao động thể xác hoặc vận động thân thể, không phải chúng ta chỉ cần hấp thụ nhiều dưỡng khí, mà cả đến sự Oxy-hoá và sự phân giải của oxygen cũng tăng gia rất nhiều, dung lượng khí trao đổi trong cả hai buồng phổi có thể tăng lên đến 1200 Cm<sup>3</sup>. Do đó, sự vận động thể dục và sự lao động thân xác trong tương quan với việc nâng cao lượng trao đổi khí của phổi, nghĩa là làm thể chất mạnh khoẻ, có một tác dụng cực kỳ trọng yếu.

(b) Sự luyện tập Thái cực quyền đòi hỏi phải kết hợp sự hô hấp với động tác. Sự đòi hỏi này thật là thoả đáng. Vì sao? Bởi vì Thái cực quyền nắm được cái chìa khoá quan trọng mở được cánh cửa đi vào sức mạnh của thể chất. Nội dung của chìa khoá ấy ít nhất gồm có ba ý nghĩa sau:

1. Rèn luyện cơ hô hấp, gia tăng hoạt lượng của phổi (phế hoạt lượng):

Cơ hô hấp bao gồm luôn các bắp thịt của các bộ phận mạng ngực (hoành cách mô) và cơ giữa hai sườn. Mạng ngực co rút lại khiến cho xoang ngực nở lớn ra, cơ ở giữa hai sườn (tầng ngoài) co rút lại làm cho xoang ngực nở to ra. Như vậy, xoang ngực nở lớn làm cho phổi nở nang, dung lượng khí trao đổi tự nhiên tăng gia. Phế hoạt lượng là cái gì? Khi ta hít vào một hơi một cách đầy đủ, rồi lại thở hết hơi ấy ra, thì cái dung lượng khí mà phổi đã dung nạp ấy gọi là phế hoạt lượng. Phế hoạt lượng có thể tăng gia nhờ sự luyện tập. Về mặt biểu khán, động tác Thái cực quyền trông thì chậm chạp, nhưng lượng vận động lại không ít, do đó cũng làm tăng gia lượng khí trao đổi khi hô hấp. Nhưng điều đáng nói là cái ưu điểm nổi bật hẳn của Thái cực quyền, là ở chỗ thay đổi một cách có ý thức số lần hô hấp và mở rộng phế hoạt lượng, làm cho sự hô hấp và động tác phối hợp lại. Hơn nữa, phải hô hấp cho đúng phép "sâu, dài, đều, im" (Thâm, trường, quân, tĩnh). Cứ luyện tập bền bỉ như vậy, thì tự nhiên phát triển được cơ hô hấp, tăng gia được phế hoạt lượng. Sự phát triển và tăng gia này có một tác dụng rất tốt đẹp đối với sự cải tiến cơ năng và tình trạng lành mạnh của khí quan hô hấp.

## 2. Đạt đến mục đích "Hấp khí dưỡng thần":

"Thần" chính là hệ thống thần kinh, đúng hơn nữa là bộ phận cao cấp của hệ thần kinh tức là não. Khi vận động, do sự tăng cường tác dụng tân trần đại tạ, mà nhu cầu về dưỡng khí tương đối nhiều. Luyện tập Thái cực quyền đòi hỏi nâng cao dung lượng khí trao đổi của phổi một cách có ý thức. Trên thực tế, lượng dưỡng khí thu vào này lớn hơn mức đòi hỏi cần thiết của thân thể, do đó các bộ phận trong thân thể, và nhất là não, hấp thụ dưỡng khí một cách sung túc, làm cho thần khí thanh sảng (tinh thần, ý chí trong lành và khoan khoái). Như vậy, chính là đạt đến mục đích "Hấp khí dưỡng thần".

Mặt khác khi luyện tập Thái cực quyền còn phải thực hiện được yêu cầu "Động trung cầu tĩnh", "Tĩnh" là làm cho các bộ phận của thân thể, nhất là não bộ, trở nên êm đềm, yên ả, làm cho tốc độ chuyển hoá không quá nhanh, lượng tiêu hao cũng có thể giảm thiểu. Đồng thời, do ảnh hưởng của phương thức hô hấp đặc thù

trong sự vận động Thái cực quyền, tốc độ tuần hoàn của máu tăng nhanh, làm cho các bộ phận của thân thể, nhất là não, hấp thụ dưỡng liệu và oxygen nhiều hơn, và mặt khác chất dinh dưỡng và oxygen trong cơ thể bị tiêu hao ít hơn, điều này rõ rệt là cải tiến trạng huống của thể chất. Đồng thời trong lúc vận động, đại bộ phận của lớp vỏ ngoài của đại não (đại não bì tầng) bị đặt trong trạng thái ức chế, do đó đại não có cơ hội nghỉ ngơi rất bổ ích, đây là bước đưa đến "Dưỡng thần". Cái kết quả dưỡng thần đạt được từ phương thức này, so với phương cách nghỉ ngơi thông thường khác, là cao hơn nhiều, bởi vì kết quả ấy là kết quả thu lượm do ở sự phát triển cái tác dụng tích cực của sự vận động. Phàm những bệnh tật nào liên quan đến hệ thần kinh, sẽ chuyển biến tốt đẹp một cách từ từ, như các bệnh suy nhược thần kinh, mất ngủ, di tinh, huyết áp cao,...., sẽ dần dần biến mất nhờ luyện tập Thái cực quyền.

3. Tiêu trừ sự ứ huyết trong cơ thể, xúc tiến (làm nhanh hơn) sự tuần hoàn của máu:

"Thực hiện sự hô hấp và sự vận động một cách tương ứng cũng có thể gia tăng sự hồi lưu của tĩnh mạch, thí dụ như lúc hít vào, dung tích của lồng ngực lớn ra, áp suất nội bộ tăng cao, kết quả là áp lực trên tĩnh mạch ở soang trên dưới giảm bớt, sự hồi lưu của tĩnh mạch nhanh hơn. Trong quá trình luyện tập Thái cực quyền, điểm này biểu hiện rất là rõ rệt. Khi tập Thái cực quyền, toàn thân buông lỏng không căng thẳng, hơn nữa lại kết hợp một cách có ý thức hô hấp với vận động, như thế mới có thể làm cho hô hấp thuận với tự nhiên. Hiệu quả của sự hô hấp sẽ tăng gia, nói khác đi, chính là sự tuần hoàn của máu và chất bạch huyết tăng nhanh hơn một cách tốt đẹp."

"Ngoài ra trong Thái cực quyền, sự hô hấp đòi hỏi phải sâu, phải "Khí trầm đan điền" nữa, đây chính là một loại hô hấp bằng hoành cách mô. Phương thức hô hấp này, trên bình diện y liệu và dưỡng sinh, có tác dụng rất hữu ích. Sự co rút và giãn nở của các cơ hoành cách và các cơ bụng làm cho áp lực trên bụng không ngừng thay đổi. Lúc phúc-áp tăng cao, tĩnh mạch trong xoang bụng chịu tác dụng của áp lực sẽ đem máu về tâm-phòng (tâm thất) phải,

ngược lại lúc phúc áp giảm thiểu, máu lại đi về xoang bụng. Như vậy là cải thiện trạng hướng tuần hoàn của máu. Thêm vào đó, sự vận động của hoành cách mô làm cho gan được xoa bóp, làm tiêu trừ sự ứ huyết ở gan và cải thiện công năng của gan". (Trích từ bài "Cơ sở sinh lý học của Thái cực quyền" của Khúc Miên Thành ).

Cho nên, sự kết hợp hô hấp với sự vận động của Thái cực quyền có một ý nghĩa dưỡng sinh rất rõ rệt và chắc chắn.



## 22. LÀM THẾ NÀO KẾT HỢP MỘT CÁCH CÓ Ý THỨC SỰ HÔ HẤP VÀ ĐỘNG TÁC? CẦN ĐỀ PHÒNG NHỮNG THIÊN HƯỚNG NÀO?

Trong Thái cực quyền, sự kết hợp hô hấp với động tác tùy thuộc vào sự biến hoá của động tác mà tự nhiên hình thành. Khi thực hiện động tác, lúc nào hấp khí, lúc nào hô khí, đều có chuẩn tắc nhất định. Để người học dễ nắm yếu điểm của sự hô hấp, chúng tôi đem một số qui luật thông thường mà quy nạp lại như sau:

1. Hấp khí (hít vào): khởi thân, khuất tý, đề thối, thích thối (cát mình, co tay, treo chân, đá chân).

2. Hô khí (thở ra): tồn thân, thân tý (đã quyền, xuất chưởng), lạc bộ (thả chân) cho đến lúc các động tác đi hết đến điểm nhất định thì thở ra.

Dưới đây là mấy trường hợp biện minh:

1. Hễ cát mình đứng lên, thì thường là hít vào, như làm xong thức Hải Đề châm, Tấn Bộ Tài Truy, Tả Hữu Kim Kê Độc Lập, khi đứng lên đều là lúc hít vào. Hễ hai cánh tay hay một co rút vào thân là lúc ấy hít vào, như lúc cánh tay làm xong động tác Lãm Tước Vĩ, lúc cánh tay trái từ bên phải thân về trong thức Đơn Tiên, lúc hai tay rút về như thức Như Phong Tự Bế, thì tất cả những lúc ấy đều hít vào.

Về động tác của chân, thì khi nào treo chân lên, hoặc đá chân ra là lúc hít vào, điều quan trọng là các động tác treo chân, bật mũi đá ra hay đập ra phải phối hợp nhịp nhàng với hơi thở, như trong các động tác Tả Hữu Phân Cước, Tả Hữu Đẳng Cước, Chuyển Thân Đẳng Cước, Thập Tự Đơn Bối Liên, Chuyển Thân Song Bối Liên.

2. Động tác nào đòi hỏi thân phải rùn xuống, thì lúc ấy thở ra, như trong lúc làm các thế Hải Đê Châm, Tấn Bộ Tả Đẳng Cước, Đơn Tiên Hạ Thức, đều phải thở ra.

Mỗi khi một tay hay hai tay duỗi ra, tức là lúc đánh quyền ra hoặc vỗ chưởng ra, thì là lúc thở ra. Như lúc hai chưởng án ra trong thức Lãm Tước Vĩ, lúc tay trái đẩy ra trong thức Đơn Tiên, lúc đánh quyền ra trong các thức Ban Lan Truy, Chỉ Đẳng Truy, Tấn Bộ Tài Truy, đều là lúc thở ra cả.

Hễ khi nào chân thả xuống đất là thở ra. Mỗi khi làm xong các động tác Lâu Tất Áo Bộ, Tả Hữu Phân Cước, Tả Hữu Đẳng Cước, thì khi gót chân vừa thâu về đó đặt xuống đất là lúc bắt đầu thở ra.

Những trường hợp trình bày ở trên là thông thường, tất nhiên trong lúc kết hợp hơi thở với từng động tác một có thể có sự biến đổi, chứ không phải chắc nịch như nói trên.

Trong lúc kết hợp hơi thở với động tác, cần chú ý là hít thở không thể gắng gượng miễn cưỡng - dĩ nhiên đây là vẫn là sự điều tiết hơi thở một cách có ý thức -, không dồn hơi thở, không dùng sức thở ra hít vào, mà phải làm sao kết hợp hơi thở và động tác, chứ không phải kết hợp kiểu ép dầu ép mỡ. Đối với người mới luyện tập, không thể đòi hỏi phải thực hiện được điều này, chỉ cần giữ cho hơi thở tự nhiên và đều là được rồi.

### 23. LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN, TẠI SAO PHẢI CHÚ Ý NHÃN THẦN? LÀM SAO CHÚ Ý NHÃN THẦN?

Luyện tập Thái cực quyền, dứt khoát phải chú ý đến nhãn thần. Gọi là nhãn thần, tinh thần của toàn thân thể hiện qua hai con mắt. Không riêng gì về Thái cực quyền, mà các môn phái quyền thuật khác cũng thế. Mà nhãn thần cũng chỉ là một trong năm điều quan yếu cần phải tập luyện của quyền thuật.

Ở đây chúng ta chỉ nói tới nhãn thần mà thôi.

Trong quyền thuật, tại sao phải chú ý nhãn thần? Trước hết, chúng ta cần phải biết rằng quyền thuật là kỹ thuật công kích và phòng ngự. Do ở tính cách chiến đấu trực tiếp với địch bằng tay chân, mà khi chiến đấu đương nhiên không thể khép mi nhắm mắt, cho nên nhất định phải nhìn, phải chú ý động tĩnh của đối phương. Thí dụ như xem đối phương dùng chiêu thức gì, tấn công làm sao, tránh né đòn như thế nào..., để nắm chắc đường đi nước bước của địch mới có thể thấy chiêu phá chiêu, thấy thức phá thức, sáo thức hoàn chiêu. Đó chính là tri kỷ tri bỉ bách chiến bất đãi vậy. Thị giác có linh mẫn, thì lúc giao thủ mới phát huy được tác dụng của đòn thế. Hơn nữa khi giao thủ, nhãn thần ta có bén nhọn sắc sảo thì cũng đủ để làm khiếp vía đối phương rồi.

Khi tập một mình, tức là không trực tiếp giao thủ, chỉ là múa từng chiêu từng thức một cách đơn điệu, nhưng tự nó vẫn là động tác giao thủ, cho nên vẫn phải thể hiện tư thái như khi chiến đấu. Điều trọng yếu là nhãn thần phải quán chú (như rót vào một chỗ), mới khiến cho ý chí tập trung, tâm thần không loạn, do đó nâng cao hiệu quả của sự vận động.

Chú ý nhãn Thần như thế nào? Quy luật thông thường là như sau:

Trong hai tay của mỗi thức, thường thường một tay làm động tác tấn công, một tay làm động tác phòng thủ, thì nhãn thần chú ý đến tay tấn công, cũng chính là tay tỏ lộ ở đằng trước. Thí dụ như ở động tác Đơn Tiên, cần chú ý tay trái; ở động tác Hải Đề Châm cần nhìn tay phải; ở động tác Vân Thủ cần chú ý hoặc tay trái hoặc tay phải vào lúc mà tay ấy lật chưởng đi vòng lên.

Nhưng không được chú ý nhìn kiểu dương mắt ếch, hoặc là nhìn đờ con mắt, mà phải nhìn làm sao giống như lườm mà không phải lườm, giống như khép mà không phải muốn khép. Đứng trên mặt giá trị y liệu mà nói, nhìn kiểu này có thể làm cho tinh thần nội liễm, làm cho đại não nghỉ ngơi một cách an tĩnh, và đó chính là đạt đến mục tiêu dưỡng thần rồi vậy.

## 24. THỦ PHÁP THÁI CỰC QUYỀN CÓ MẤY LOẠI? CHÚ Ý ĐẾN THỦ PHÁP BẰNG CÁCH NÀO?

Trong khi luyện tập Thái cực quyền, tác pháp của bàn tay có ba loại: quyền, chưởng và câu. Thái cực quyền tuy gọi tên như thế nhưng trên thực tế lại rất ít khi dùng quyền, tức là quả đấm, mà hay dùng chưởng, tức là bàn tay, còn câu, tức là năm ngón tay rũ xuống tự nhiên và các đầu ngón tay chụm lại, chỉ thấy ở thức Đơn Tiên mà thôi.

Các thủ pháp trên được trình bày giản lược như sau:

*Ác quyền pháp (pháp nắm tay thành quả đấm):*

Bốn ngón tay dựa vào nhau cuộn lại, ngón tay cái đặt ngang trên lòng (đốt) ngón tay thứ hai của hai ngón, ngón trỏ và ngón giữa. Khi nắm quyền, không nắm quá chặt hoặc quá lỏng. Quá chặt thì phương hại đến sự tuần hoàn của máu. Quá lỏng thì mất thực dụng. Trong khi đấm ra thì quyền và cánh tay duỗi xuôi thẳng, không thể hướng ra ngoài hoặc vào trong mà vặn cổ tay, Nhưng thông thường người ta hay phạm vào lỗi gập cổ tay đấm ra ngoài. Gập cổ tay hướng ra ngoài hay vào trong đều làm cho cổ tay cương lên, làm máu huyết không lưu thông được. Ngoài ra khi chiến đấu dễ bị thương, vì vậy nên cố gắng tránh khuyết điểm này.

*Chưởng Pháp (Phép đánh bằng bàn tay để tự nhiên):*

Chưởng có hai nghĩa, rộng và hẹp. Nghĩa rộng là nói cả bàn tay. Các ngón tay duỗi mở, đánh địch bằng toàn thể bàn tay thì gọi là chưởng. Nghĩa hẹp của chưởng chỉ bộ phận tương đối có da có thịt một chút là từ cườm cổ tay cho tới cuối ngón tay út .

Danh từ "Chưởng" trong Thái cực quyền bao quát cả hai ý nghĩa trên. Thân chưởng pháp (Phép để tay duỗi thành chưởng) như sau: năm ngón tay hơi cong, không được duỗi thẳng, các ngón tay không khít nhau mà để hở, mỗi khi đưa chưởng ra cổ tay

không được cong gập lại đưa chưởng ra hoặc thu về đều không được dùng sức, bởi vì nhướng gân hay dùng sức đều trở ngại cho máu huyết lưu thông.

*Câu pháp (Phép túm tay thành cái móc câu):*

Có hai cách làm thành tay lưới câu. Cách thứ nhất là đầu ngón tay cái và hai đầu ngón tay của ngón trỏ và ngón út chụm lại, còn ngón giữa và ngón áp út dựa vào nhau. Cách thứ hai là đầu ngón cái và hai đầu ngón tay của ngón trỏ và ngón giữa chụm lại, còn ngón út và ngón áp út dựa vào nhau. Hai cách trên có giá trị như nhau. Điều quan trọng là các ngón tay buông thả tự nhiên, cổ tay buông lỏng, toàn thể bàn tay rũ xuống tự nhiên.

Xét về hình thức của tay, thông thường thì chỉ có ba loại nói trên. Nhưng ba hình thức của tay trong Thái cực quyền thường biến hoá luôn, cho nên mỗi khi biến đổi phải làm chậm chậm, không thể làm nhanh quá hoặc ra sức, thêm vào đó cổ tay không được cương lên

## 25. THÂN PHÁP KHI LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN PHẢI NHƯ THỂ NÀO? TẠI SAO THÂN MÌNH TRUNG CHÍNH AN THƯ?

Có hai quan điểm khác nhau về nội dung của danh từ "thân pháp". Một thì cho rằng thân pháp là các động tác, tư thức của thân mình mà thôi, không kể đầu và chân tay. Quan điểm thứ hai xem thân pháp chỉ các động tác tư thức của toàn thể con người. Trong câu hỏi này, thân pháp được hiểu theo nghĩa hẹp.

Yêu cầu của Thái cực quyền đối với thân pháp thì rất nhiều, như hàm hung bạt bối, tung yêu, trầm kiên, đỉnh đầu huyền. Các điều này sẽ được trình bày ở các câu hỏi sau. Ở đây chỉ bàn đến hai điểm quan trọng là Vĩ Lư Trung Chính và Trung Chính An Thư.

Vĩ Lư là tên gọi tắt của xương Vĩ Lư. Xương Vĩ Lư ở mấu cuối của cột xương sống, trên thực tế nó tiếp liền ngay toàn thể cột xương sống - hệ thống xương làm trụ cột cho thân mình. Mấu trên của cột xương sống tiếp với xương đầu, để chống đỡ đầu bộ, mấu dưới nối với cột bàn và hai chân. Cột xương sống được tổ thành bởi từng đốt xương một, điều này làm cho cổ và eo chuyển động được linh hoạt.

Xương sống con người, không phải là đường thẳng mà tự nhiên cong ở ba chỗ: cổ, ngực và eo. Chẳng qua vì độ cong nhỏ nên nhìn bề ngoài không thấy được. Thái cực quyền đòi hỏi Vĩ Lư Trung Chính là muốn nói đến sự trung chính tự nhiên này đây, chứ không phải trung chính gượng gượng như muốn cho cột xương sống từ trên xuống dưới thành một đường thẳng buông xuôi, vì trên thực tế không thể làm được. Ai có tật khòm lưng, khi tập quyền, cố gắng giữ cho eo thẳng, mới mong được vĩ lư trung chính.

Thế nào gọi là Trung Chính An Thư? Là khi luyện quyền, thân thể giữ cho an nhiên thư triển, không nghiêng không lệch. Trong Thái cực quyền Luận có nói: "không được có chỗ nào lồi lõm, không được có chỗ nào khuyết hãm", chính là nói đến ý này. Nếu như khi luyện quyền, bộ phận nào của cơ thể cảm thấy sượng sùng khó chịu, không thư thả tự nhiên, đó chính là nghịch với nguyên tắc trung chính an thư. Xét về khía cạnh sinh lý của sự vận động, giữ thân cho trung chính an thư rất có ảnh hưởng đến sức khỏe. Luyện Thái cực quyền kỳ nhất là gồng cứng gân thịt và trương căng khớp xương, chỉ khi nào để buông lỏng thì mới không làm trở ngại sự lưu thông của máu, giữ xoang bụng rộng mở và phổi được thư triển. Ngoài ra, khi luyện tập có chú ý vĩ lư trung chính mới giữ được cho thân không chồm không ngửa cùng là méo trái lệch phải. Nếu không, động tác không được đẹp đẽ, hô hấp không được tự nhiên thư sượng, đồng thời thân thể mất quân bình, trọng tâm không ổn, thì lúc thôi thủ, chỉ cần đối phương dẫn một cái là đã ngã úp rồi. Yếu điểm này, phải nhớ luôn luôn.



**26. BỘ PHÁP CƠ BẢN CỦA THÁI CỰC QUYỀN CÓ MẤY LOẠI?  
YÊU ĐIỂM CỦA CÁC BỘ PHÁP ẤY NHƯ THẾ NÀO?  
BƯỚC NHƯ THẾ NÀO MỚI GỌI LÀ ĐÚNG CÁCH?**

Bộ pháp cơ bản của Thái cực quyền có năm loại: Cung Đẳng Bộ, Kỵ Mã Bộ, Đinh Hư Bộ, Bán Phó Bộ và Bát Tự Bộ.

**1. Cung Đẳng Bộ:**

Chân trước gẩy cong như cây cung, chân sau duỗi thẳng ra (đặng hay đấng: đập ra, dấm lên), nên gọi là cung đấng bộ; còn gọi là cung tiền bộ vì chân trước gập cong như cây cung, chân sau duỗi thẳng như cây tên, cung tiền bộ trong Thái cực quyền, so với trong trường quyền Thiếu Lâm có hai điểm bất đồng.

Điểm thứ nhất là khoảng cách giữa hai bàn chân gần hơn, khoảng cách này ước chừng hai hay ba bàn chân.

Điểm thứ hai là trọng lượng nửa thân trên hoàn toàn do chân trước chịu hết, để chân sau có thể tự do di chuyển. Trong Thái cực quyền, loại bộ pháp này được sử dụng rất nhiều. Như trong các thức Lãm Tước Vĩ, Lâu Tất Ảo Bộ, Ban Lan Truy đều dùng bộ pháp này.

**2. Kỵ Mã Bộ:**

Còn gọi là kỵ thức, ý muốn nói tư thức này như là cưỡi ngựa vậy. Tư thế chuẩn bị dời chân trái về phía trái (tức là dời ngang chân trái sau khi rùn chân nhón gót) độ nửa bước, hai bàn chân gần như song song, cách nhau hơn một khoảng rộng độ chiều rộng của vai. Thân thể ngồi xuống thành "bán tồn thức" tức là tư thế ngồi xoạc chân một nửa, hai đầu gối không quá mũi chân, hông và eo cao hơn đầu gối, bụng lỏng eo và bắp đùi, nửa thân trên phải thẳng. Yêu cầu của bộ pháp này trong Thái cực quyền không giống như của Thiếu Lâm. Như về khoảng cách hai bàn chân thì lấy bề

rộng của vai làm chuẩn, thân người ngồi xoạc xuống quá sâu, mục đích là để hai chân có thể biến hoá hư thực dễ dàng; bộ phận bụng có hơi cong một chút để khí huyết lưu thông. Trong Thái cực quyền kỳ nhất là phạm phải bệnh song trọng, mà bộ pháp kỳ mã thức có tính song trọng rõ rệt, cho nên trong Thái cực quyền bộ pháp này rất ít khi dùng đến. Chỉ ở trong các thức Tả Đơn Tiên, Phán thân phiệt thân trủy mới ứng dụng bộ pháp này.

### 3. Đinh Hư Bộ:

Là hai chân đặt thành hình chữ 'Đinh', tức là một chân có bàn chân dính với mặt đất, còn một chân thì gót hồng, mũi chấm đất. Bộ pháp này đáp ứng được yêu cầu về sự phân biệt hư thực trong Thái cực quyền. So với đinh hư bộ của Thiếu lâm thì không có gì khác lắm, chẳng qua chỉ khác ở chỗ hai chân không tạo thành hình chữ đinh một cách vuông vắn, mà mũi chân của chân hư, thuận hướng chân, hơi hướng về một bên, Trong Thái cực quyền, các tư thức dùng bộ pháp này như Cao Thám Mã, thượng Bộ Thất Tinh, Hải Đề Châm.

### 4. Bán Phó Bộ:

Còn gọi là bán phó thức. Bộ pháp này như sau: Một chân gập lại hoàn toàn, lòng bàn chân dính với mặt đất, một chân hướng về trái (hoặc phải) duỗi thẳng, ngang trên mặt đất, lòng bàn chân liềm ngang mặt đất. Nhưng nên chú ý, trong Thái cực quyền, yêu cầu của thức này là hai bàn chân không được cách nhau quá xa, để tránh khỏi tình trạng cương ngạnh mất linh hoạt. Đơn tiên hạ thức của Thái cực quyền có bộ pháp này.

### 5. Bát Tự Bộ:

Hai chân đứng thẳng, cách nhau cỡ hai vai. Hai mũi chân đều hướng xéo ra ngoài, như hình chữ bát. Xét hai chân trong thế đứng của bộ pháp này thì hai chân luôn luôn thay nhau cong duỗi, biến hoá hư thực. Nếu chân trái cong thì chân phải duỗi thẳng và ngược lại. Trọng lượng của thân thể lúc nào cũng đặt trên chân cong. Thái cực quyền có thức Vân Thủ đi bộ pháp này.

Mỗi động tác của Thái cực quyền đòi hỏi phải được thực hiện từ từ chậm chậm, tốc độ đều đặn. Do đó không kể lúc tiến trước hoặc thối sau, bộ pháp phải khoan thai, phân chia hư thực rõ ràng, một bước đạp thực (dẫm xuống thành chân thực) rồi mới bước một bước khác, như là mèo đi vậy. Mèo là loài động vật đi bằng ngón chân, khi bước đi rất nhẹ nhàng linh động, chạy mau một cách êm ả không gây tiếng động đó là ưu điểm của loài động vật này. Ta nên bắt chước khi tập Thái cực quyền.

## 27. TRẦM KIÊN TRUY TRỮ LÀ GÌ?

Trầm kiên là hai khớp xương vai phải tung khai (lỏng lẻo), không khẩn trương (căng thẳng), tự nhiên rũ xuống mà không hướng cao lên; truy trữ là hai chỗ phóng tung (chìm xuống).

Người mới học hay phạm vào lỗi so vai (tung kiên hay đoạn kiên), lộ chỗ (dương trữ hay phiên trữ). Cái hại là hai vai so cao, không thể làm cho khí hạ trầm, tức là khiến cho khí không tụ về đan điền. Như vậy nghịch với nguyên lý của Thái cực quyền là "trầm khí, vận khí". Hơn nữa, trọng tâm thân thể không ổn cố.

Nếu không thông chỗ thì hai chỗ nâng cao, mà hễ chỗ nâng cao thì làm cho vai so cao lên. trong lúc tập thôi thủ với bạn, dễ bị bạn khống chế, bạn ta chỉ cần lợi dụng lúc chỗ ta nâng cao để lộ trống rỗng và sườn thì tấn công vào đó liền. Do đó, về mặt kỹ thuật mà nói, thông chỗ có tác dụng bảo hộ thân thể.

Khi tập các thức Lãm tước vĩ. Đơn tiên, Cao thám mã, v.v.... người tập hay mắc phải lỗi tung kiên, dương trữ, nên chú ý rằng không nên gắng dùng sức ở vai và chỗ, mà cần buông lỏng thì vai, chỗ tự nhiên chìm thông.

## 28. KHI ĐI QUYỀN, BỘ PHẬN MIỆNG PHẢI NHƯ THẾ NÀO?

Khi tập Thái cực quyền, mồm miệng có thể chia làm năm phương diện: môi, răng, lưỡi, hít thở, và nước miếng.

1. Môi: Hai bờ môi nên hơi hé nụ, không mím môi chặt, nhưng cũng không mở rộng, nếu mím môi chặt thì phương hại cho sự hô hấp, mà mở rộng thì không hợp vệ sinh, bị "thương khí" và cũng kém mỹ quan.

2. Răng: Hai hàm răng không nghiền chặt mà hơi hơi tách ra, nếu hai hàm răng nghiền chặt lại thì cơ nhai và xương hàm bị đặt trong tình trạng khẩn trương (căng thẳng), do đó không những làm hại răng mà còn làm trở ngại khi thở ra.

3. Lưỡi: Lưỡi không thè ra, không uốn cong lại, nhưng để cho khỏi bị khô miệng, giúp cho nước miếng dễ chảy, thỉnh thoảng nên dùng đầu lưỡi rà nhẹ vòm trên của miệng.

4. Hít thở: Điều này đã nói rõ ở phần 21. Ở đây chỉ nhắc lại cho rõ là khi tập Thái cực quyền, thường chỉ sử dụng mũi để hít vào thở ra. Tuy nhiên, khi làm những động tác tương đối lớn, có thể dùng mũi hít vào và dùng miệng thở ra. Nhưng nên nhớ là trong Thái cực quyền, cách hít thở này hiếm khi sử dụng. Cũng cần nên nói thêm là khi đi quyền không nên cười nói, vì sự cười nói khi vận động có ảnh hưởng nhất định đến sự hô hấp, và vì vậy sẽ có hại cho sức khỏe.

5. Nước miếng: Khi có nước miếng thì tùy lúc nuốt vào chứ không được nhổ ra. Khi đi quyền, các cơ năng hô hấp, tuần hoàn làm việc mạnh, cho nên hiện tượng phân bí (chảy ra) trong thân thể cũng theo đó mà nhiều hơn, như vậy nước miếng cũng chảy ra nhiều hơn và điều này là chuyện thông thường. Nước miếng nhiều,

không những giúp ích cho việc tiêu hoá mà còn có lợi cho sự hấp.

## 29. " HƯ LINH ĐỈNH KINH " VÀ "ĐỈNH ĐẦU HUYỀN " LÀ GÌ? LÀM SAO THỰC HIỆN ĐƯỢC?

Trên phương diện ngôn ngữ thì “Hư linh đỉnh kinh” và “Đỉnh đầu huyền” khác nhau, nhưng nội dung mà chúng muốn diễn tả thì chỉ là một.

Đỉnh kinh trong hư linh đỉnh kinh theo tự nghĩa mà giải thích là ở trên đầu giống như có một dòng kinh lực hướng lên thượng đỉnh, nhưng thật ra không có cái gọi là "kinh" mà chỉ là tác dụng của tinh thần mà thôi. Lý thuyết Thái cực quyền có nói: "Thần quán ư đỉnh", thì chữ "Thần" này chính là ý chỉ về tinh thần vậy. Mà tinh thần là ý niệm trừu tượng cho nên mới gọi là hư linh đỉnh kinh vậy.

Về đỉnh đầu huyền có hai giải thích: thứ nhất cho là đỉnh đầu huyền là đỉnh đầu được một sợi dây tưởng tượng treo lên (giống như trong đồ của chơi trẻ em có loại búp bê vải con con có dây treo trên đầu vậy), thứ hai cho là giống như là trên đầu có đặt một vật gì đó mà không được để cho nó rơi xuống. Cả hai lối giải thích đều có lý cả.

Hư linh đỉnh kinh và đỉnh đầu huyền đòi hỏi đầu phải được giữ cho ngay ngắn, không cúi trước ngửa sau, không méo trái lệch phải. Đầu là chủ tể của thân, nếu đầu không được ngay ngắn thì tất ảnh hưởng đến sự chính xác của tư thức và sự linh hoạt của động tác. Gặp khi chiến đấu thật sự dễ mất trọng tâm do đó dễ bị người chế ngự.

Người mới học nếu lần tập nào cũng không thực hiện được sự yêu cầu nêu trên thì dễ mắc phải bệnh cổ cứng đờ không linh hoạt, nếu chỉ chú ý giữ cho đầu được ngay thẳng thì quên trầm khí đan điền, hoặc mắc phải các lỗi lầm khác, cho nên người mới học nên ghi nhớ cẩn thận điều này, nên chú ý thường xuyên.

Hai yêu cầu của đỉnh đầu huyền và vĩ lư trung chính có quan hệ mật thiết trong hoạt động của thân thể, nếu giữ cho đỉnh đầu được như treo (như chỉ mảnh treo chuông) thì xương vĩ lư sẽ ngay ngắn; mà ngược lại nếu xương vĩ lư không ngay thì cũng khó mà giữ cho đỉnh đầu như treo được.



### 30. "HÀM HUNG BẠT BỒI" LÀ GÌ? LÀM SAO THỰC HIỆN ĐƯỢC?

Khi thực hiện mỗi động tác của Thái cực quyền, phải giữ cho ngực hơi hơi ngậm lại (nơi hàm), nên gọi là hàm hung; trong lúc hàm hung, cơ lưng hơi nổi lên tiện cho việc hành khí dụng chiêu, nên gọi là bạt bồi.

Để làm sáng tỏ vấn đề này, trước tiên cần phải nói rõ sự cấu tạo của ngực.

Thể xoang của con người có thể chia làm hai bộ phận. Trên hoành cách mô là xoang ngực, dưới hoành cách mô là xoang bụng. Trong xoang ngực lại chia làm ba xoang: xoang giữa chứa đựng tim là vi tâm xoang, hai xoang trái phải chứa hai lá phổi, tức là phế xoang. Xương sườn của con người cong xuống như hình cung. Nếu như xương nhục ở trong vùng xương sườn co rút lại, thì xương sườn nổi lên, đồng thời ngực lõm ra, xoang ngực sẽ nở to hơn, phổi nở lớn ra, và là lúc hít vào. Ngoài ra hoành cách mô co rút xuống dưới sẽ làm cho xương ngực nở thêm mà hít hơi vào. Trên đây là cách hít thở chủ yếu của lối hít thở bằng ngực (hung thức hô hấp). Còn sau đây là chủ yếu của lối hít thở bằng bụng (phục thức hô hấp). Để tăng cao phế hoạt lượng, nghĩa là nâng cao sức khỏe, Thái cực quyền đòi hỏi phải phát triển lối hô hấp bằng bụng.

Trong vận động Thái cực quyền, ý nghĩa hàm hàm hung bạt bồi có ba điểm:

1. Động tác của Thái cực quyền vốn là động tác kết hợp với hô hấp. lại còn phải thường thường hàm hung, tức là làm cho hoành cách mô hạ xuống, làm cho phổi nở nang, phát triển lối hô hấp bằng bụng, tăng gia phế hoạt lượng.

2. Lúc mà ta hàm hung, chính là lúc hoành cách mô hạ xuống, lại còn thêm vào đó ảnh hưởng của sự kết hợp hô hấp với vận động, thì phúc áp (cái áp lực của các cơ bụng và hoành cách

mô đối với nội tạng của bụng) luôn luôn biến đổi, làm sự trở về tim của máu được nhanh chóng, cải tiến sự tuần hoàn của máu.

3. Lúc tập thôi thủ với bạn, trong vài động tác nào đó cũng cần phải giữ hàm hung bạt bối, Thí dụ như để hoá giải một đòn tay của đối phương từ chính diện tới, nếu như không hàm hung thì không dễ dàng hoá giải; từ chính diện nếu muốn thực hiện động tác "phát" đối phương (trong thuật ngữ Thái cực quyền, hễ ném văng đối phương ra thì gọi là "phát" hay "phóng"). Nếu không hàm hung thì không thể dễ dàng "phát" được. Khi nên hàm hung mà ta lại không, thì ngực dễ có khuynh hướng ươn lười ra, thể thì hoành cách mô đi lên, khí nổi lên, không trầm xuống đan điền, khí không trầm xuống thì thân nổi lênh bênh, hạ chi vô lực, kết quả là dễ bị "phát" ra xa.

Đây là trạng thái được hình thành một cách liên tục và nhất quán. Do đó trong vận động Thái cực quyền, hàm hung là một vấn đề quan trọng.

Thực hiện hàm hung bạt bối rất đơn giản, ta giữ làm sao cho ngực đừng có ưỡn ra, vênh ra, mà lại hơi hóp vào. Bạt bối thì tương ứng với hàm hung, các bắp thịt lưng hơi hơi nổi lên, nhô ra. Cùng lúc ấy, khi hít thở một hơi dài thì bụng dưới sẽ hơi hơi đập.

Hai điểm sau đây cần phải được chú ý:

1. Trong Thái cực quyền không phải bất cứ động tác nào cũng cần phải giữ hàm hung bạt bối. Chỉ ở các động tác mà thân pháp hạ giáng (như Hải đề châm, Đơn tiên hạ thức chẳng hạn), hoặc ở các động tác thôi, án của tay (như thế án ra của Lâm tước vĩ, thế đẩy của tay phải ở thức Đơn tiên chẳng hạn), mới cần giữ hàm hung bạt bối mà thôi. Nếu như mỗi động tác đều đòi hỏi giữ yêu cầu này thì hoá ra lại hạn chế đi sự phát triển của xoang ngực, gây ảnh hưởng không tốt tới sự nảy nở của thân thể.

2. Yêu cầu hàm hung bạt bối ở Thái cực quyền tương phản với với yêu cầu điển hung hoặc thiển hung (ngực đầy đặn) ở một số môn quyền thuật khác. Điển hung là ngực để nở ra, ưỡn ra. Và cũng khác với yêu cầu của Thông bối quyền; hấp hung là làm cho ngực thóp vào tới mức có thể thóp được. Điển hung, hấp hung, và

hàm hung là ba tác pháp hoàn toàn khác nhau. Khi luyện tập Thái cực quyền, hãy nhớ không nên hàm hung quá độ mà biến thành hấp hung mất.

Cũng như có người hiểu sai rằng: bạt bối là làm cho eo lưng cong ra sau; nếu luyện quyền như thế lâu ngày thì thân sẽ bị tật lưng khòm. Trong Thái cực quyền không có động tác nào đòi hỏi eo phải cong ra sau cả. Cần nên nhớ là, bạt bối và vĩ lư trung chính, tuy hai mà một, không có gì mâu thuẫn. Người học Thái cực quyền nên lưu tâm thể nghiệm.

### 31. ĐAN ĐIỀN LÀ CÁI GÌ? "KHÍ TRẦM ĐAN ĐIỀN" LÀ SAO? TÁC PHÁP VÀ Ý NGHĨA RA SAO?

"Đan điền", là danh từ thường thấy trong thư tịch của Đạo gia hay trong y thư cổ đại Trung Hoa. Nội dung của nó nói lên quan điểm luyện tinh dưỡng sinh. Theo luận thuyết của Đạo gia: dưới lỗ rốn khoảng ba tấc (hoặc một tấc mấy phân) có khoảng không gian trong bụng gọi là đan điền. Đây là nơi tu luyện nội đan nên gọi là đan điền.

Đan điền còn được phân biệt thượng, trung, hạ. Dưới rốn là hạ đan điền, dưới tim là trung đan điền, khoảng giữa hai đầu lông mày là thượng đan điền. Nhưng thông thường các môn quyền thuật khi nói đến đan điền thì ý ám chỉ là hạ đan điền.

Lý thuyết về đan điền có đúng không?

Khoa giải phẫu học cho thấy rằng trong xoang bụng ở dưới rốn, ngoài tiểu trường, đại trường, bì niệu sinh thực khí, thì không còn vật gì khác. Như thế phải chăng đan điền chỉ là sự tưởng tượng của cổ nhân, không có tính cách khoa học?

Về chữ "khí" trong "khí trầm đan điền" thì khí ở đây là cái gì? Tuyệt đối không phải là không khí do sự hô hấp. Bởi vì không khí do sự hô hấp chỉ có thể thông qua khí quản, thanh quản và xoang mũi mà ra vào phổi, tuyệt không thể vào xoang bụng. Hiển nhiên, lý thuyết này cũng không có tính khoa học.

Thế thì, làm thế nào mà ý niệm "đan điền" phát sinh được? Nguyên nhân chính là: Trong lúc hít thở sâu, vì hoành cách mô hạ xuống, bụng phồng ra; phần bụng dưới rốn tương đối nở rộng hơn, và do sự luyện tập lâu ngày, cơ năng thần kinh phát triển mạnh. Dưới sự khống chế của hệ thần kinh, các cơ bụng có thể căng thẳng một cách cực độ, đàn tính rất cao, thậm chí không sợ đầm đá nữa. Các bậc Đạo gia khi xưa không hiểu rõ sinh lý học, gọi chỗ

đó là đan điền, họ nghĩ rằng khí có thể chìm xuống đan điền. Điều này rõ ràng là không phù hợp với khoa học ngày nay.

"Khí trầm đan điền" là thuật ngữ thường dùng của giới quyền thuật, cho nên quyền sách này cũng nương theo đấy mà dẫn dụng, mượn nó để làm sáng tỏ vấn đề. Chúng ta nên thẳng thắn phê phán những lý thuyết sai lầm, và mặt khác xiển minh những nhận định đúng đắn, mà có thể gồm lại trong ba điểm sau đây:

1. Hít thở sâu khi vận động, kết hợp hô hấp với vận động, hạ hoành cách mô xuống một cách có ý thức, tất cả đưa đến các kết quả là khoáng đại phế hoạt lượng, thay đổi phúc áp, xúc tiến sự tuần hoàn của máu, tăng gia cơ hội hoạt động của các khí quan trong cơ thể.

2. Bất luận lúc đi đứng hay nghỉ ngơi, lúc nào cũng ý thức về bụng dưới (đan điền). Như vậy làm cho tinh thần nội liễm, tránh được tâm viên ý mã, hồ tư loạn tướng, tầng ngoài đại não có thể nghỉ ngơi một cách cục bộ. Lợi dụng lúc được nghỉ ngơi ấy, thông qua hệ thần kinh tương ứng với các cơ quan nội tạng, làm cho cơ năng của nội tạng được điều hoà và cải tiến và do đó mà dần dần nâng cao mức sức khoẻ toàn diện của cơ thể, nói văn hoa hơn là thực hiện được cái đạo lý "bồi dưỡng nguyên khí". Kỳ thực chính là tạo ra một ảnh hưởng quyết định đối với sự hoạt động của hệ thần kinh cao cấp, có thể mới làm thân thể tráng kiện.

3. Hễ khí trầm xuống (tức là hoành cách mô hạ xuống) thì trọng tâm đi xuống, như thế bàn chân mới ổn cố, đến khi cùng bạn tập thôi thủ, mới không bị dao động trọng tâm mà té ngã.

Người học nên chú ý: Luyện tập Thái cực quyền không phải là trầm khí đan điền từ đầu đến cuối, mà tùy theo sự vận động, tùy sự thay đổi của hô hấp, để cho hoành cách mô lúc lên lúc xuống. Khi thì khí nổi, khi thì khí trầm, đều là tự nhiên nhi nhiên, hình thành một cách hữu ý vô ý. Có như vậy mới khiến cho thân thể nổi chìm và biến hoá hư thực. Trải qua sự luyện tập bền bỉ, mới có thể nâng cao tính linh hoạt của động tác và hiệu quả của sự vận động.

Ở phần trên đã nói rằng lý thuyết về đan điền không phù hợp với cái nhìn khoa học, nó chỉ là một thiết tưởng của người xưa. Ngày nay chúng ta không tin suông thuyết củ một cách mù quáng mà nhìn một cách soi mói. Bản thân của thuyết đan điền có được cái sắc thái bền bỉ. Là vì xưa khoa học chưa phát triển, người ta mượn nó để gán vào cái mục đích tập tành dưỡng sinh. Nay, trên khía cạnh sinh lý học mà nhìn, tuy nó thiếu khoa học tính nhưng còn có chỗ dùng tích cực nhất định. Còn cái gọi là "luyện đan" của Đạo gia, thực sự chỉ là thần bí hoá vấn đề, làm nhận thức của người khác thêm mơ hồ.

### 32. "TUNG YÊU" LÀ GÌ? TẠI SAO PHẢI TUNG YÊU? LÀM THẾ NÀO THÌ LÀ TUNG YÊU?

Tung yêu ( Lỏng eo ) trong Thái cực quyền là eo không dụng lực căng thẳng, không mảy may kinh cương mà eo phải tung, nhuyễn, linh hoạt, thuận cho sự biến hoá của động tác và sự biến hoá hư thực.

Để hiểu rõ vấn đề này, trước hết cần nói về sự cấu tạo của eo. Thông thường mà nói, eo là khoảng giữa của hai bên lưng và thân. Giữa lưng là một cột xương sống. Cột xương sống do nhiều đốt xương tạo thành. Trong mỗi đốt xương sống này có một lớp nhuyễn cốt. Lớp nhuyễn cốt này mềm dai và có tính đàn hồi, nhờ đó mà cột xương sống có tính chất dẻo dai, linh hoạt. Các nhóm cơ ở eo chủ yếu gồm có: yêu đại cơ, yêu phương cơ, yêu bồi cân mô. Các cơ này dính với xương cốt, cơ thể, hình thành sự vận động. Đặc tính của cơ là có thể co duỗi, và dưới sự khống chế của hệ thần kinh các cơ ấy hoạt động một cách có quy luật - ý muốn căng thẳng hay buông lơi thì các cơ ấy sẽ co thắt căng thẳng hay buông lỏng. Khi các cơ ở eo căng thẳng thì các cơ ở tứ chi cũng căng thẳng lên, như vậy nếu thịt xương ở eo mà căng thẳng thì sự chuyển động không còn linh hoạt nữa; ngược lại nếu thịt xương ở eo được buông lỏng, các quan tiết lỏng lẻo, trong bắp thịt lỏng, các bộ phận như tứ chi sẽ vận dụng một cách tự nhiên. Buông lỏng eo trong Thái cực quyền là như vậy.

Tại sao phải buông lỏng eo? Ít nhất là có hai lý do:

1. Như đã nói trên, có buông lỏng eo thì thân mới linh hoạt, không ngại kinh ( cứng ngắc ), mới không gây ảnh hưởng trên sự hoạt động của chân tay.

2. Có buông lỏng eo mới dụng ý được. Thái cực quyền chủ trương dụng ý bất dụng lực, mà cái động của ý do eo thể hiện trước tiên, đó là ý nghĩa câu: Mệnh ý nguyên đầu tại yêu tế ", chính vì eo là chủ tế của thân, chỉ khi nào eo tung nhuễn linh hoạt mới có thể khống chế các bộ phận khác của thân thể, mới có thể biến hoá hư thực dễ dàng.

Cũng nên nói rõ thêm một chút, tung yêu có phải là eo hoàn toàn mềm lỏng (tung nhuễn) không sức hay không? Hiểu như vậy là hoàn toàn sai lầm ! Bởi vì "sự buông lỏng" (tung) eo ở đây là sự buông lỏng dưới tác dụng của ý thức, chứ tuyệt không phải là cái eo thực sự vô lực như ở eo của một số người yếu đuối mềm nhũn không có chút lực nào. Cũng cần nên biết rằng kinh trong Thái cực quyền được vận dụng một cách cương nhu tương tế (cứng mềm đáp đổi), lúc cương lúc nhu, lúc thì buông lỏng mềm mại, lúc thì quyết liệt. Yêu cầu về "Kinh" là "Cương nhu nhuễn nhi hậu cực kiên cương" có đạt được mới là thoả đáng vậy.

Cách thực hiện tung yêu là như sau:

1. Trước hết, eo và toàn thân không được kinh cương, nếu còn kinh cương tức là chưa được tung yêu.

2. Trong một số động tác, bắt buộc phải tung yêu, như: lúc hướng trước mại bộ (thả chân đạp một bước), ở Lâu tất ảo bộ cần phải tung yêu, ở Ban lan truy và Phiến thông bối, lúc quyền hoặc chưởng duỗi ra cần phải tung yêu; lúc thực hiện sự lên xuống ở Đơn tiên hạ thức, Đề thủ thượng thức cần phải tung yêu.

3. Đồng thời với tung yêu, thân phải giữ cho trung chính an thư, vì lư trung chính, đỉnh đầu huyền, hàm hung bạt bối, nếu không thì cổ thủ thất bĩ (giữ được điểm này mà không giữ được điểm kia).



### 33. TRONG KHI LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN, LÀM THẾ NÀO CHÚ Ý ĐƯỢC SỰ HOẠT ĐỘNG CỦA HẠ CHI (CHÂN)? TẠI SAO PHẢI CHÚ Ý SỰ PHÂN THANH HƯ THỰC VÀ KỶ SỰ SONG TRỌNG?

Trong khi luyện tập Thái cực quyền, sự hoạt động của hạ chi lúc nào cũng phải ở vào tình trạng hư thực phân minh (ngoài hạ chi ra, thượng chi và các bộ phận khác của cơ thể cũng có chia hư thực). Sự phân minh hư thực là một đặc điểm chính của Thái cực quyền. Ở đây chỉ bàn riêng về sự phân minh hư thực của hạ chi mà thôi.

Hư thực là cái gì? Ở hạ chi, hư thực là như thế này: Nếu chân trái gánh chịu trọng lượng của toàn thân thì chân trái được gọi là thực, còn chân phải là hư, và ngược lại. Hễ chân nào thực, dù phải gánh chịu thể trọng, không được mảy may dao động, còn chân kia thì di động một cách nhiệm ý.

Thế nào là "thực"? Thực ở đây có ngụ ý kiên thực (vững thật), sự dụng kinh của chân thực có quy luật hẳn hoi, không trệ sáp (không rối rít), mà cũng không cương ngạnh không linh hoạt. Thế nào là "hư"? Hư hàm ý linh hoạt, tung nhuỷ, chớ đừng nghĩ theo theo ý hư không hoặc hư vô. Hư thực trong sự vận động của Thái cực quyền đều là sự biến hoá nhân vi cả. Hư là sự chuẩn bị cho thực và ngược lại.

Sự phân Thanh hư thực có ba ý nghĩa như sau:

1. Thuận tiện cho sự vận động, tức là thuận với sự biến hoá của tư thức và sự di động của bộ pháp.

2. Làm cho chi đứng được vững vàng. Hai chân được rèn luyện khi hư khi thực làm cho chân thực ổn cố bất động, chân hư khinh linh tiện cho sử dụng. Lúc thôi thủ song phương, sự công thủ đều thuận lợi.

3. Do sự phân chia hư thực mà lượng vận động tăng gia theo. Bình thường, hai chân cùng gánh chịu thể trọng; khi tập Thái cực quyền thì chỉ còn có một chân gánh chịu, tức là làm tăng thêm động tác co duỗi, và lượng vận động như vậy tăng lên ít nhất là gấp đôi. Hiệu quả của sự vận động theo đó mà được nâng rất cao.

Lúc vận dụng bộ pháp hư thực, cần phải để ý các điểm sau:

1. Mạ bộ (chân bước đi) không được quá xa, quá lớn; nếu khoảng cách hai chân quá xa thì sự đổi bộ không được linh hoạt mà dễ trệ sấp, và sẽ phạm lỗi song trọng một cách dễ dàng.

2. Trong mỗi động tác, hạ chi thường biến đổi hư thực, thức là đem thể trọng dồn về một chân; nhưng đổi với các động tác khó phân hư thực như Thập tự thủ, Đơn tiên, thì càng nên chú ý.

3. Mạ bộ cần phải khinh linh, ổn cố mà lại hữu lực, tức là lúc mạ bộ, một chân đạp thực vững vàng rồi mới đi tiếp một bước khác, sao cho "mạ bộ như miêu hành".

Song trọng là gì? Là để thể trọng lên cả hai chân, không chia làm hư với thực. Thái cực quyền rất kỵ lỗi này, vì nếu cả hai chân song trọng thì cất bước sẽ nặng nề, sự di chuyển sẽ không được nhẹ nhàng linh động, dễ bị không chế, làm giảm đi hiệu quả của sự vận động.

### 34. CÂU " XÚ XÚ QUÂN HỮU NHẤT HƯ THỰC" CÓ Ý NGHĨA LÀ GÌ?

Phần trên đã nói về sự phân chia hư thực của hai chân, nhưng trong Thái cực quyền ngoài hạ chi ra còn có thượng chi và thân thể với các bộ phận của nó cũng được phân chia hư thực. Đó chính là ý nghĩa của câu " xú xú quân hữu nhất hư thực". Đây là một đặc điểm của Thái cực quyền.

Sự lý giải hư thực ở hai chân tương đối dễ dàng, còn ở hai tay và thân thì làm thế nào biết đâu là hư đâu là thực? Ở đây hư thực là do "Ý", ý đến đâu thì nơi đó là thực. Nơi nào ý không đến thì nơi đó là hư. Thí dụ như:

1. Trong động tác Đơn tiên, tay trái là thực, tay phải là hư, bởi vì lúc này ý đặt tại tay trái, đây mới chỉ là sự phân chia hư thực sơ bộ; nếu ta xem tay trái là một thì cườm chưởng trái là thực, các phần khác của tay trái là hư, đây là sự phân chia hư thực bước thứ hai. Cho nên nếu xem động tác của Đơn tiên là một, thì ta đã có hư thực, rồi tay trái của Đơn tiên lại được chia hư thực. Thì đây chẳng phải là ý nghĩa của câu "xú xú quân hữu nhất hư thực" ư?

2. Cung tiễn bộ trong động tác Đơn tiên cũng được chia hư thực. Trong Thiếu Lâm quyền, Cung tiễn bộ hình thành bởi hai chân đều gánh chịu thể trọng. Nhưng trong Thái cực quyền thì lại khác; ở Đơn tiên, chân trái là thực, chân phải là hư. Đây là hư thực ở hạ chi.

Về hư thực ở các bộ phận khác của thân thể, người học cần hiểu rằng, tình trạng hư thực không ổn định nếu trên phương diện vị trí mà xét, và tình trạng hư thực rất ngắn ngủi nếu trên phương diện thời gian mà xét. Sự hư thực này biến hoá theo sự biến hoá của tư thức, cho nên Vương Tông Nhạc triều Thanh viết Thái Cực quyền luận có nói: " Tả trọng tắc tả hư, hữu trọng tắc hữu yếu,

ngưỡng chi tắc di cao, phủ chi tắc di thâm ", mà đạt được tình trạng này là do vận dụng được sự biến hoá hư thực. Muốn vận dụng hư thực vào trong mỗi động tác tư thức của Thái cực quyền không phải là dễ dàng đâu, mà cần phải có thời gian luyện tập lâu dài mới nắm được yếu lý và vận dụng tương đối khá. Nay nêu ra ở đây vài điểm theo thứ tự để người học dần dần thể nghiệm mà hiểu ra:

1. Ở mỗi động tác, trước hết phải phân chia hư thực ở hai chân.
2. Biết dụng ý bất dụng lực, phải biết ở mỗi động tác "ý" đặt ở đâu, sau đó mới vận dụng sự biến hoá, hư thực trong suốt các động tác liên tiếp với sự điều khiển của ý.
3. Sau khi luyện tập thuần thục rồi, luyện tiếp đến thôi thủ, nên lưu tâm đến sự biến hoá và tác dụng của hư thực trong động tác thôi thủ, cho đến khi đạt đến cảnh giới tòng tâm sở dục, ấy mới là thành công vậy.

### 35. DỤNG PHÁP CỦA BÀN CHÂN TRONG THÁI CỤC QUYỀN CÓ MẤY DẠNG? LÀM THỂ NÀO MỚI CHÍNH XÁC?

Dụng pháp của cước có ba phần: Phân cước, Đẳng cước, Bải liên cước (còn gọi là Bải liên thối).

#### 1. Phân cước:

Chia làm tả hữu phân cước. Phân cước còn gọi là Xí cước, vì khi hai chân trái, phải đá mũi ra giống như chim đuổi cánh vậy ( Xí nghĩa là cánh chim ).

#### 2. Đẳng cước:

Chia ra tả hữu Đẳng cước, cộng cả thấy năm lần. Lúc luyện tập, toàn bàn chân gập lên, đá ra bằng lòng bàn chân. "Ý " đặt tại lòng bàn chân.

#### 3. Bải liên cước:

Còn gọi là Bải liên thối. Dụng pháp tại cước chớ không phải tại thối (chân, không kể bàn chân ) nên gọi là Bải liên cước thì đúng hơn.

Bải liên cước chia làm Đơn Bải liên và Song Bải liên. Đơn Bải liên là dùng một tay vỗ nhẹ trên các ngón chân lúc đưa chân lên đá ngang qua. Song Bải liên là dùng hai hai bàn tay vỗ lên mũi bàn chân. Bất luận đá đơn hay song, thì đường di động của chân là đường tròn, cạnh ngoài của bàn chân có dùng sức.

Về dụng pháp của bàn chân, chủ yếu có ba dạng nói trên. Do đó ở sự truyền dạy bất đồng, sự thực hiện có thể có chút ít dị biệt nhưng vẫn là đại đồng, không cần nói rườm rà.

Lúc dùng cước nên chú ý:

1. Đứng vững, vì lúc dùng chân đá phải nhấc chân lên, chỉ còn một chân đứng, người mới học gót chân không có sức, thường hay mắc lỗi ngã nghiêng, đây là biểu hiện của công phu non kém;

muốn tránh lỗi này phải tập đứng vững một chân, rồi mới treo chân kia lên đá, lâu ngày thì mới đứng vững được.

2. Phân thanh hư thực, chân đứng như trồng cọc là thực, còn chân kia treo lên là hư; mà ngay như trong phạm vi của chân treo lên đó cũng chia làm hư thực, khi Phân cước thì mũi bàn chân là thực, khi Đẳng cước thì lòng bàn chân là thực, kỳ dư là hư cả.

3. Không dùng kinh cương, lúc dùng chân, dùng bàn chân dễ sinh ra kinh cương, như vậy chuyển động không linh hoạt, khí huyết không thông. Để tránh lỗi này, các quan tiết toàn người, nhất là háng, đầu gối, cổ chân phải buông lỏng, cơ nhục cũng buông lỏng, tình tự bình ổn trấn tĩnh.

4. Treo chân không quá cao, đuôi chân không quá thẳng, không quá cao mới dễ ứng dụng mà không bị địch thừa cơ lợi dụng, đuôi không quá thẳng để mà chứa kinh đợi khi phát ra mới dễ. Cổ nhân bảo: " Kinh dĩ khúc súc nhi hữu dư ", tức là phải giữ đúng nguyên tắc "khúc súc" (chứa đựng trong cái cong) mới có dư kinh lực, nếu như đuôi thẳng thì cơ nhục sản sinh ra kinh cương mất.

5. Lúc Xí cước hoặc Đẳng cước cần phối hợp với động tác hít vào.

6. Treo chân lên, buông chân xuống phải từ từ và phối hợp với hai tay cho có tương trợ.

### 36. DỤNG Ý BẤT DỤNG LỰC LÀ GÌ? "Ý" LÀ GÌ? "LỰC" LÀ GÌ? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỦA DỤNG Ý BẤT DỤNG LỰC RA SAO?

Khi Luyện Thái cực quyền, không nên gây căng thẳng ở cơ nhục, mà tinh thần phải hết sức chủ ý, như thế gọi là 'Dụng ý bất dụng lực'.

"Ý" là cái gì? Theo nghĩa chữ mà nói thì ý hàm ngụ cái nghĩa ý niệm, ý thức, tâm ý, tuy gần gũi với quan niệm ý của Thái cực quyền nhưng không lột tả được hết. Cái gọi là "ý" trong Thái cực quyền chỉ là tác dụng của tinh thần. Nói cụ thể hơn, trong quá trình luyện tập Thái cực quyền, tiểu não và trung khu vận động của đại não bì tăng (hai bộ phận này có liên hệ mật thiết tới sự hoạt động của thân thể), đối với các hoạt động của các bộ phận trong thân thể, tăng gia sự khống chế một cách có ý thức, như vậy Thái cực quyền gọi là dụng "ý".

"Lực" là cái gì? Sức lực của thân thể phát sinh từ sự co thắt của cơ, gân, sụn. Người có bắp thịt nở nang, thì sức lực người ấy tương đối nhiều; những người lao động chân tay, những vận động viên, tương đối có sức khoẻ hơn người bình thường (sự co thắt của bắp thịt cũng chịu sự chi phối của hệ thống thần kinh mới tạo lực được).

Thế thì tạo sao Thái cực quyền lại yêu cầu phát triển tác dụng của ý mà không phát triển lực? Đó là bởi vì:

1. Động tác của Thái cực quyền phải khinh linh, rất kỵ dùng chuyết kình ( kình lực vụng về ) làm cho cơ nhục căng thẳng. Để ngừa sự căng thẳng của cơ nhục nên phải dụng ý.

2. Vận động thân thể cốt để xúc tiến sự tuần hoàn của máu, nếu làm cơ nhục quá căng thẳng thì chương ngại sự tuần hoàn của máu, cho nên khi dụng lực đến mức quá đáng dễ sinh ra hiện tượng ứ huyết, trong khi đó động tác Thái cực quyền thì nhu hoà

hoãn mạn, lại phối hợp với nguyên tắc dụng ý bất dụng lực nên không hề sinh ra các bệnh kể trên.

3. Kết quả của sự dụng ý là tác dụng cải tiến cơ năng hệ thần kinh. Vì sự phức tạp của các động tác của Thái cực quyền nên đại não bị đặt trong tình trạng căng thẳng để hoàn thành các động tác đó, tức là gián tiếp gây tác dụng huấn luyện hệ thống trung khu thần kinh, kích thích sự hoạt động có tính cách cơ năng của các khí quan và hệ thống; nếu kiên trì luyện tập lâu năm, sẽ có thể dần dần làm cho cốt cách cứng cõi, cơ nhục mềm mại, cảm giác linh mẫn; sự xử dụng kinh lực sẽ tùy ý chí mà di chuyển, năng thâm năng phóng, năng tung tâm sở dục, và khi chiến đấu hễ mới chạm là đã phát. Đây là ý nghĩa của sự dụng ý bất dụng lực.

Để đạt được yêu cầu dùng ý bất dụng lực, cần chú ý vài điểm sau:

1. Khi luyện tập Thái cực quyền, không được dụng lực ở bất kỳ những động tác nào; những động tác phải viên hoạt tung nhuỷễn; khi dùng quyền thì không nắm chặt quyền, khi đã quyền không được dùng mãnh kinh; khi dụng cước cũng từ từ nhè nhẹ treo chân và từ từ đá ra, không dụng sức không cầu thắng, chỉ cầu tinh thần quán chú vào lòng bàn chân, tức là đặt ý tại đó.

2. Ý tùy theo động tác mà di động. Sự di động của ý có liên hệ mật thiết tới sự tuần hoàn của máu. Như ở động tác Đơn tiên, ý từ tay phải thông qua lưng mà qua tay trái, tức là đem máu ở tay phải trở về tim, đồng thời, một phần máu do động mạch thông qua vai, chỗ, cổ tay mà đến bàn tay trái, và lúc tay trái duỗi ra ắt có cảm giác các đầu ngón tay trương ra, nở ra, chính là máu chảy đến. Trong Thái cực quyền sự đáo đạt (sự đến nơi) của ý ở bất kỳ động tác nào cũng thế cả.

3. Lúc luyện tập thôi thủ, cũng cần phát huy tác dụng của ý, bởi vì sự dụng ý có được thoả đáng hay không có quan hệ mật thiết với sự đắc thắng hay không.



### 37. THỂ NÀO LÀ THƯỢNG HẠ TƯƠNG TỤY? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỦA NÓ RA SAO?

Khi luyện tập Thái cực quyền, bất luận làm động tác nào cũng phải làm cho sự vận chuyển của các bộ phận thân thể cùng với thượng, hạ chi ăn khớp, phối hợp với nhau. Sự vận chuyển ăn khớp này gọi là thượng hạ tương tụy.

Trong quyển Thái cực quyền Luận có nói: " Kỳ căn tại cước, phát ư thối, chủ tể tự yêu, hình ư thủ chỉ, do cước nhi thối nhi yêu tổng tu hoàn chỉnh nhất khí "; câu này muốn nói rằng khi luyện tập, chân như là rễ của cây cối, có thể làm cho thân vững vàng, mà tính vững vàng này lại do đùi phát xuất, rót đến tận dưới gót chân; còn eo là chủ tể của thân, vì nó là cái trục quay trung ương, kinh lực phát ra do eo đi xuống dưới thì qua đùi mà đến bàn chân, đi lên trên thì qua vai và cánh tay mà rót đến ngón tay. Do đó trong bất cứ động tác nào, đều phải làm cho toàn thân là một khí hoàn chỉnh, mới là thượng hạ tương tụy.

Thượng hạ tương tụy có ý nghĩa gì? Theo Thái cực quyền luận: "...Hương tiền thối hậu, nãi nâng đắc cơ đắc thế, hữu bất đắc cơ đắc thế, thân tiện tán loạn..." Ý muốn nói: Thượng hạ tương tụy giúp cho sự tiến thối được cơ được thế, thân pháp mới không tán loạn. Do đó có thể phân tích trên hai mặt:

#### 1. Trên mặt vận động:

Mỗi động tác Thái cực quyền đều là hoạt động của toàn thân, đều là hoạt động toàn diện, cả trong lẫn ngoài, cả trên lẫn dưới, do đó chúng ta thấy ngay rằng thượng hạ tương tụy trên phương diện sinh lý vận động cốt là làm cho thân thể vận động toàn diện.

#### 2. Trên mặt Kỹ kích: (Sử dụng trong chiến đấu)

Có thượng hạ tương tùy mới chiếm được thể cơ, thân pháp hoàn chỉnh nhất khí nên tiến thoái mới thuận lợi, thôi thủ mới chiếm phần thắng. Nếu như thân pháp tán loạn, chân tay không thể hợp tác, khí như áo rách tả tơi, sẽ bị người ta chế ngự.

Để thực hiện được thượng hạ tương tùy, nên chú ý mấy điểm sau đây:

1. Khi luyện tập Thái cực quyền, bất luận đối với động tác nào, đều phải làm cho tay chân nhất trí với nhau, không được chia ra trước hay sau. Thông thường là ta hay mắc phải lỗi là chân tới trước rồi tay mới tới sau, tức là mại bộ thì nhanh còn thủ thể thì chậm; thứ đến là các động tác khuất thối toạ yêu (rùn chân buông eo) cũng không di chuyển một lượt với thân. Sửa thế nào đây? Thái cực quyền Luận có nói: "Hữu bất đắc cơ đắc thể xứ, thân tiện tán loạn, kỹ bệnh tất ư yêu thôi câu chi", tức là các bệnh (lỗi) này đều do eo và chân gây ra cả, cho nên nếu muốn khắc phục thì nhắm ngay vào eo và chân. Phải thường chú ý luôn mới mong giữ được thượng hạ tương tùy. Như ở động tác Đảo niên hầu, lúc tay phải co rút thu về thì chân phải cũng lui về, lúc chân trái lui ra sau thì đồng thời tay trái cũng rút về sau, mới là thượng hạ tương tùy; đồng thời lấy eo làm trục thì chuyển động mới linh hoạt.

2. Trong lúc tập thôi thủ, có thể phát triển thêm một bước cái ưu điểm của thượng hạ tương tùy, như lúc hai người đang hoạt bộ thôi thủ, thủ pháp và bộ pháp phải nhất trí, tiến thì tề, thôi thì lý; không được chậm trễ mảy may; nếu trái lại ắt phải bị không chế.

### 38. THỂ NÀO GỌI LÀ NỘI NGOẠI TƯƠNG HỢP? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỤ THỂ?

"Nội" là tinh thần, mà tinh thần là cái gì vô hình, sự lành mạnh hay không của tinh thần là do thân thể biểu hiện, mà mỗi động tác của thân thể được hình thành dưới sự chi phối của hệ thống thần kinh - tức là vỏ đại não. Khi não ở trạng thái hưng phấn thì tinh thần sung túc sảng khoái; khi não bị ức chế thì tinh thần uỷ mị. Yêu cầu nội ngoại tương hợp của Thái cực quyền có quan hệ mật thiết với trạng thái của vỏ đại não là như vậy.

" Ngoại " là tứ chi bách hải của thân thể. Bất luận sự hoạt động toàn bộ hoặc cục bộ của thân thể, dù là hoạt động vi tiểu đến đâu, cũng phải chịu sự chi phối của thần kinh mới hoàn thành được, cho nên trong các tình huống thông thường, hoạt động nhục thể và tác dụng của thần kinh là không thể phân ly.

Đã như thế thì tại sao khi luyện tập Thái cực quyền còn đòi hỏi nội ngoại phải tương hợp? Xin thưa sự đòi hỏi này chỉ là sự nhấn mạnh có tính cách cưỡng điệu hoá cái tác dụng chủ đạo của vỏ đại não, chiếm địa vị chủ soái trong lúc vận động, và sai khiến sự hoạt động của toàn thân. Vậy chúng ta có thể định nghĩa nội ngoại tương hợp như sau: Sự dung hợp của tác dụng tinh thần và vận động nhục thể. Vận động của Thái cực quyền có hiệu quả tốt, có hiệu năng y liệu là do tác dụng trọng yếu của tương hợp nội ngoại vậy.

Muốn làm được nội ngoại tương hợp, thì trước khi khai thức cần làm cho tinh thần trầm tĩnh xuống, sau khai thức thì nội liễm tinh thần, tập trung tư tưởng, trong mỗi một động tác hành khí làm sao, dụng ý ở đâu đều phải được phối hợp một cách nghiêm mật.

### 39. THỂ NÀO LÀ TƯƠNG LIÊN BẤT ĐOẠN? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỤ THỂ?

Gọi là " Tương liên bất đoạn " khi sự dụng ý và vận kinh từ chiêu thức này sang chiêu thức nọ đều liên tục không gián đoạn (có khi kinh đoạn nhưng ý không đoạn).

Sự vận động của Thái cực quyền là sự vận động mà từ khai thức tới thâm thức, thức này nối thức kia, đều liên tục bất đoạn, đồng thời với sự liên tục của khí. Các loại vận động bất đoạn liên hoán này có thể xúc tiến sự phát triển ở cơ năng của các khí quan trong thân thể. Tỷ như bộ máy tiêu hoá của chúng ta không được tốt, thì sau một thời gian luyện tập Thái cực quyền, cơ năng tiêu hoá tốt lại, chúng ta trở nên thích ăn uống nhiều hơn, cho nên động tác của Thái cực quyền, tuy nhu hoà hoãn mạn, nhưng được thực hiện liên tục và bền bỉ, sẽ nâng cao tình trạng sức khoẻ.

Sự dụng ý ở Thái cực quyền tùy thuộc vào sự biến hoá của động tác. Phạm ý vận hành ở bộ phận nào trong cơ thể thì khí huyết đến nơi đó. Ý có thể đi khắp toàn thân nên khí huyết cũng chu lưu khắp cơ thể. Nếu trong người có chỗ nào bị bệnh (như viêm các quan tiết, thần kinh suy nhược, v.v...) thì do ảnh hưởng của sự vận hành khí huyết trong cơ thể, sau một thời gian nào đó các bộ phận ấy sẽ lành mạnh trở lại.

Về mặt chiến đấu, nguyên tắc tương liên bất đoạn có giá trị nhất định của nó. Như trong lúc thôi thủ, do sự dụng ý và vận kinh một cách tương liên bất đoạn, mới có thể phòng thủ nghiêm mật, không để hở chỗ nào cho địch thủ có thể tấn công.

Phương pháp để đạt tương liên bất đoạn như sau:

1. Bình thường khi đi quyền không nên gây gián đoạn. Những người mới học nên chia thành những động tác đơn để tập luyện thì mới nắm được động tác. Điều quan trọng là khi hiểu

được động tác rồi phải biết diễn luyện liên tục từ thức này sang thức khác, không một lúc nào ngưng nghỉ.

2. Khi thực hiện các động tác, cái gọi là kinh có thể gián đoạn nhưng ý thì không được gián đoạn. Ý bất đoạn chính là tinh thần thủy chung quán chủ, không một sát-na nào không quán chủ. Chỗ nào ý cần phải đến, phải thực sự đưa ý đến hẳn hoi. Muốn nắm được điểm tâm lý này cần phải để tâm nghiên cứu

#### 40. THỂ NÀO LÀ ĐỘNG TRUNG CẦU TĨNH? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP?

Động trung cầu tĩnh trong Thái cực quyền là trong cái động của các động tác từ hoãn ( chậm chạp mềm mại), tâm thần một mực bình ổn, điềm tĩnh. Đó là giữ cái trầm tĩnh trong cái hoạt động vậy.

"Động" hàm ngụ các ý niệm vận động... có cái động bên ngoài của cơ thể là cái động tay chân. Có cái động bên trong như hô hấp, máu tuần hoàn, tế bào sinh hoá (hiện tượng tân trần đại tạ). Ý niệm "động" ở Thái cực quyền bao hàm hai phương diện ấy.

"Tĩnh" hàm ngụ các ý nghĩa an tĩnh, bình ổn. Thực ra trong vũ trụ không có sự vật nào tuyệt đối ở trong trạng thái tĩnh chỉ, từ cái nhỏ như nguyên tử, phân tử, đến cái lớn như địa cầu, hệ thái dương đều ở trạng thái động hằng cửu. Người ta là một thể hữu cơ hoạt động, dù trong lúc ngủ, các hiện tượng sinh lý vẫn liên tục xảy ra. Cho nên, cái tĩnh trong Thái cực quyền là tương đối, là cái tĩnh ở một trình độ nhất định nào đó.

Theo mặt sinh lý mà nói, động tác hoãn mạn nhu hoà làm cho sự hô hấp của phổi sâu và dài, làm cho nhịp tim đập chậm mà có sức, làm cho khí huyết đi khắp mọi nơi và đi đến nơi đến chốn. Vận động như vậy sau một thời gian dài, cơ năng các khí quan sẽ tiến triển. tức là thể chất và thể lực tăng triển. Nói một cách cụ thể nếu học viên nào ủ rũ vì thần kinh suy nhược hay tinh thần lơ đãng lúc ban ngày, mất ngủ lúc ban đêm, nếu trải qua một thời gian luyện tập Thái cực quyền nào đó, thì tinh thần có thể chuyển biến tốt hơn và ba tháng sau không còn bị mất ngủ nữa. Do nguyên nhân nào vậy? Bởi vì Thái cực quyền tự nó là một phương pháp vận động có tính cách nghỉ ngơi tích cực. Sự đòi hỏi tĩnh khiến cho những ai lo lắng buồn rầu phải xua đuổi tạp niệm, làm cho đại não

có cơ hội nghỉ ngơi nhiều hơn, tức là làm cho thần kinh não chuyển biến từ suy nhược đến mạnh khỏe.

Trên phương diện tâm lý, làm thế nào giữ cho "tĩnh"?

Đây là sự trấn tĩnh trên phương diện tinh thần. Võ đại não là cơ sở vật chất của hoạt động tâm lý. Khi luyện quyền, ta bắt buộc phải nội liễm tinh thần, tập trung tư tưởng, trong não không nghĩ ngợi gì cả cho đến mức mục vô sở thị, nhĩ vô sở văn, tuy vận động mà vẫn y nhiên thản nhiên tâm thần thơ thới. Đó chính là trạng thái mà Đạo gia gọi là "nhập tĩnh" hay "hư vô". Chính trong trạng thái này, đại bộ phận của võ đại não bị đặt vào tình trạng ức chế, làm phát sinh tác dụng phản xạ có ích ở các khí quan nội tạng. Do ảnh hưởng của sự vận công liên tục, bệnh tình của bệnh nhân giảm và hết đi. Đồng thời, trạng thái nhập tĩnh còn có tác dụng huấn luyện đối với hệ thống trung khu thần kinh, cơ năng của hệ thống này mạnh mẽ lên lại điều chỉnh và kích thích cơ năng của các hệ thống khí quan của nó. Vì vậy trên phương diện vận động sinh lý, nguyên tắc động trung cầu tĩnh có giá trị rất lớn.

Người mới học rất khó thực hiện động trung cầu tĩnh vì động tác tư thức chưa được thuộc lâu còn nhớ này quên kia. Nhưng không thể không biết yêu cầu này, biết để mà từ từ thử nghiệm.

#### 41. THỂ NÀO LÀ KHINH LINH? Ý NGHĨA VÀ TÁC PHÁP CỤ THỂ?

Gọi là khinh linh khi cơ nhục và quan tiết toàn thân đều buông lỏng, tâm thần ổn định, thức nào thức nấy đều nhẹ nhàng, mềm mại, uyển chuyển, sống động (khinh, tung, linh, hoạt).

Khinh linh là một đặc điểm của Thái cực quyền, không thấy ở các môn vận động nào khác. Ý nghĩa của khinh linh là:

1. Khi rèn luyện mà buông lỏng được cơ nhục và quan tiết, sự vận chuyển khinh linh, thì khí huyết khắp thân lưu thông, làm cho sự dụng ý trở nên hiện thực tức là làm cho khí huyết theo sự dẫn dắt của động tác mà vận chuyển, lâu ngày nội kinh chân khí tự phát sinh.

2. Làm cho gân cốt thư triển: Khi cơ nhục căng thẳng thì gân mạch toàn thân cũng căng thẳng theo, các mô tuỷ ở trong xương bị bó ép lại không được thư triển, và sự lưu thông của huyết dịch bị ảnh hưởng. Do đó chỉ với điều kiện thân thể khinh linh thì gân mạch mới lỏng (tung thí), tuỷ mới thân trương, máu tuần hoàn nhanh lên, tế bào mới sinh ra nhanh hơn.

3. Về mặt tác dụng của khinh linh trong chiến đấu, có khinh linh mới không sinh ra kinh lực vụng về, mới dễ ứng địch. Mỗi động tác của Thái cực quyền đều khinh linh viên hoạt, cơ nhục không căng thẳng, thân thể tứ chi không cứng ngắt vụng về, khéo biến hoá khi giao thủ, mới không bị địch khống chế.

Người mới học Thái cực quyền không dễ gì đạt được sự khinh linh, vì lúc bình thường cơ nhục lúc nào cũng ở trong một mức độ căng thẳng nào đó. Sự căng thẳng này sinh ra do sự khống chế của hệ thống thần kinh. Bình thường thì như vậy, đến khi luyện quyền, sự căng thẳng vẫn sinh ra vì sự thiếu tự chủ. Phải trải qua một quá trình nhất định nào đó mới hiểu và đạt được tình trạng



khinh linh. Muốn thế thì người học hãy nỗ lực thực hiện mấy điểm sau:

1. Khi luyện quyền, trước hết phải giữ tinh thần không được căng thẳng.
2. Với bất kỳ động tác nào, cũng phải tuân thủ một cách nghiêm túc nguyên tắc dụng ý bất dụng lực.
3. Tập xong và đi khá bài quyền, thì luyện thôi thủ hai người, và trong lúc thôi thủ, lưu tâm thể nghiệm yếu lý và tác dụng của sự khinh linh.

## 42. CÓ NGƯỜI NÓI RẰNG THÁI CỰC QUYỀN ĐƯỢC GÓI TRONG MẬT QUYẾT: TÂM, Ý, THẦN, KHÍ. THỰC SỰ BỐN THỨ NÀY LÀ GÌ?

Thái cực quyền là một loại vận động kiện thân ( làm thân thể sống mạnh ), nhưng rất chú trọng đến tác dụng của tinh thần. Nói chung tinh thần có tác dụng hiệu quả của sự vận động Thái cực quyền về nhiều mặt, và phần lớn đã được đề cập ở các mục chuyên biệt ở trên.

Nhưng có người cho rằng tác dụng của tinh thần được gói ghém trong bốn chữ: Tâm Ý Thần Khí, còn gọi là bốn chữ mật quyết. Thực ra bốn chữ này không nói hết lên được. Ý nghĩa của bốn chữ này không thể căn cứ vào mặt chữ mà giải thích, vì chúng có nghĩa rộng hơn.

Chữ " Tâm " ở đây không có nghĩa là tâm trạng (trái tim) mà là sự hoạt động của thần kinh cao cấp của đại não. Chữ " Ý " ở đây có thể nói là ý niệm, là một loại tác dụng của tinh thần, như ta nói dụng ý bất dụng lực. Chữ " Thần " chính là hoạt động của thần kinh, chủ yếu là hoạt động của đại não. Chữ " Khí " có hai mặt ý nghĩa là nuôi khí và luyện khí.

Dĩ tâm hành khí, vụ lệnh trầm trước: tức là lấy tinh thần khống chế sự vận hành của huyết khí, một mực phải trầm trọng lạng lẽ, thì mới đạt hiệu quả cao.

Dĩ khí vận thân, vụ lệnh thuận toại, nãi năng tiện lợi tùng tâm: Trong lúc vận khí đi khắp nơi trong cơ thể, cần một mực vận hành một cách tự nhiên, không được gắng gượng dùng sức, rồi trải qua sự tập luyện lâu ngày mới được như ý muốn, dẫn khí đi khắp thân thể.

Thân thư thể tĩnh, khắc khắc tại tâm: Thần là tinh thần, chủ yếu là vỏ đại não, cần phải trầm tĩnh thư sướng, tư tưởng tập trung; thể tĩnh là muốn nói trong cái động giữ cái tĩnh, khắc khắc

tại tâm là bất luận ở động tác tư thức nào, tinh thần đều phải chuyên nhất, không được có một chút tạp niệm nào.

Tâm vi lệnh, khí vi kỳ: Câu này muốn nói rằng dưới sự không chế của hệ thần kinh, khí huyết được đưa đi khắp thân.

Các mật quyết tương tự còn rất nhiều, nhưng ý nghĩa thì đại đồng tiểu dị, không cần nói chi cho rườm. Tóm lại, Tâm Ý Thần Khí ám chỉ tác dụng của tinh thần, không thể phân biệt được một cách rành rọt, có tác dụng chủ đạo trong vận động Thái cực quyền, có ý nghĩa trọng yếu đối với hiệu quả vận động và mức độ sức khỏe.

### 43. " THẬP LỤC QUAN YẾU " CỦA THÁI CỰC QUYỀN CÓ NỘI DUNG GÌ?

Các nhà quyền thuật cận đại đã quy nạp những điều cần thiết khi tập Thái cực quyền thành 16 điểm quan trọng, gọi là Thập lục quan yếu. Đó là:

1. Hoạt bát ư yêu..... 9. Liễm chi ư tuỷ.
2. Linh cơ ư đỉnh..... 10. Đạt chi ư thần.
3. Thần thông ư bối..... 11. Ngưng chi ư nhĩ.
4. Lưu hành ư khí..... 12. Túc chi ư ty.
5. Hành chi ư thôi..... 13. Hô chi ư phúc.
6. Đẳng chi ư túc..... 14. Tung chi ư tất.
7. Vận chi ư chưởng..... 15. Phát chi ư mao.
8. Quán chi ư chỉ..... 16. Hồn ngạc nhất thân.

1. Hoạt bát ư yêu: Cái eo chiếm một địa vị trọng yếu trong Thái cực quyền. Một cái eo buông lỏng linh hoạt hoặc vụng về cương ngạnh có ảnh hưởng rất lớn đối với thân và tứ chi. Sự khinh linh viên hoạt của động tác Thái cực quyền chỉ có được trên cơ sở là cái eo linh hoạt. Đó là ý nghĩa của hoạt bát ư yêu.

2. Linh cơ ư đỉnh: Về điểm này chỉ có hai giải thích:

a. Túc là hư linh đỉnh kinh.

b. Túc là cái động cơ linh hoạt phát xuất từ đỉnh đầu điều khiển sự hoạt động đáp trái ứng phải của toàn thân, tức là sự hoạt động của đại não có thể khống chế toàn thân. Trong khi luyện quyền, tinh thần càng tập trung cao độ thì tác dụng của sự hoạt động của hệ thần kinh cao cấp càng được phát huy.

3. Thần thông ư bối: Ở đây, bối ( lưng ) là tích bối ( vùng lưng dọc cột xương sống ). Trên thân thể, lưng chiếm một địa vị trọng

yếu, lên trên là đầu, qua trái và phải thì thông qua hai vai mà đạt đến cánh tay, đi xuống thì qua eo, háng mà đạt đến chân, cho nên tích bồi, đối với thân thể, là chỗ giao thông rất thuận lợi (tứ thông bát đạt); thần (tích tủy và thần kinh) thông qua bồi mà đi khắp châu thân; nhưng muốn đạt được mục đích thần thông ư bồi, phải thực hiện dưới tác dụng của tinh thần một cách có ý thức, làm cho thần đi khắp toàn thân; như dụng ý, vận kinh, đều có thể thông qua tích bồi mà đến khắp tứ chi.

4. Lưu hành ư khí: Ý muốn nói khí lưu hành khắp thân. Làm thế nào để khí huyết lưu hành khắp thân? Điều này thì trong lúc luyện quyền, chú ý đến việc kết hợp hô hấp và sự dụng ý bất dụng lực.

5. Hành chi ư thôi.

6. Đẳng chi ư túc.

7. Vận chi ư chưởng.

8. Quán chi ư chỉ.

Bốn điều quan yếu này muốn nói rằng trong lúc luyện Thái cực quyền, tinh thần và khí huyết đạt đến các bộ phận trên thân thể như thế nào; thông qua thôi và tý (đùi và tay), vận đến thủ chưởng (bàn tay) và túc chích (bàn chân), sau cùng rút đến đầu ngón tay và đầu ngón chân.

9. Liễm chi ư tủy.

10. Đạt chi ư thần.

Trước đây có nói rằng khi luyện quyền phải nội liễm tinh thần. Nội liễm có nghĩa là nội thu. Lúc luyện quyền, không chú ý bất cứ sự vật gì của hoàn cảnh, mà chỉ chú ý tới một điều là dụng ý bất dụng lực, như vậy tinh thần không những nội liễm mà còn đạt đến cốt tủy, nên gọi là liễm chi ư tủy. Thật ra đây chỉ là thu liễm tinh thần vào trong một cách hoàn hảo (tập trung tinh thần một cách hoàn hảo). Lâu ngày, tạo ảnh hưởng tốt cho hệ thần kinh, nhất là vỏ đại não, làm cho vỏ đại não được bồi dưỡng, nên gọi là đạt chi ư thần.

11. Ngưng chi ư nhĩ: Thái cực quyền đòi hỏi động trung cầu tĩnh, tránh ngoại vật kích thích. Như thế tức là đòi hỏi tai mắt phải ra sao? Về vấn đề nhãn thần, đã có nói qua ở trên. Còn ở đây chỉ nói về thính giác. Ngưng chi ư nhĩ là làm cho cái công năng của tai, tức là thính giác, ngưng tĩnh lại, không còn nghe âm thanh nữa, để mà tập trung tinh thần.

12. Tức chi ư ty: Tức là hít thở bằng mũi, cũng có khi thở ra bằng miệng nhưng không được hít vào bằng miệng.

13. Hồ chi ư phúc: Về phương thức hô hấp, có hai cách: hung thức và phúc thức. Người ta bình thường hô hấp bằng ngực, còn Thái cực quyền thì đòi hỏi phải thở sâu, dài, đều, im, nên chủ trương thở bằng bụng.

14. Túng chi ư tất: Đầu gối là quan tiết trọng yếu của hạ chi, và trong các quan tiết, nó tương đối nhu nhược dễ bị bệnh, như các bệnh viêm quan tiết và dây chằng bị thương, chủ yếu là do khí huyết không thông. Cho nên, túng chi ư tất trong Thái cực quyền là làm sao cho huyết khí rút đến quan tiết đầu gối.

15. Phát chi ư mao: Lông tóc con người, sinh từ trong da, đầu dưới của lông là gốc lông, trong gốc lông có huyết quản vi ti vận chuyển chất dinh dưỡng và oxygen; lúc tuổi thanh niên khí huyết thịnh vượng thì lông mọc nhiều dài và nhanh, lúc tuổi già thì khí huyết suy nhược, lông tóc dần dần rụng rơi và ngã sang màu bạc. Luyện tập Thái cực quyền là để tăng cường thể chất, thể lực. Nhờ vận hành khí huyết đến tận gốc lông nên lông mọc dài, giảm thiểu sự rụng và biến màu. Phát chi ư mao biểu hiện một kết quả cụ thể của sự vận động Thái cực quyền.

16. Hôn ngạc nhất thân: Thuật ngữ này muốn nói rằng trong lúc đi quyền, xử dụng ý và vận kinh tại khắp thân thể là một khí hoàn chỉnh. Nhân thể là một thể hoàn chỉnh thống nhất, hoạt động của các cơ quan khí quan hệ mật thiết với nhau, dưới sự chi phối của hệ thần kinh. Thái cực quyền là thứ vận động phát triển cơ thể một cách điều hoà: " Nhất động vô hữu bất động, nhất tĩnh vô hữu bất tĩnh ", " Kỳ căn tại cước, phát ư thời, chủ tể ư yêu, hình

ư thủ chỉ; do cước nhi thôi nhi yêu, tổng tu hoàn chỉnh nhất khí ".  
Như vậy bằng sự vận động này mà thân thể phát triển toàn diện.

#### 44. CÓ NGƯỜI NÓI RẰNG KHI ĐI BÀI THÁI CỰC QUYỀN ĐI CÀNG CHẬM CÀNG TỐT, CẦN CỨ VÀO ĐÂU MÀ NÓI VẬY? ĐI QUYỀN VỚI TỐC ĐỘ NÀO THÌ LÀ ĐÚNG NHẤT?

Khi đi quyền, tốc độ không được nhanh, nhưng cũng không phải càng chậm càng tốt, mà là đi với một tốc độ chậm rãi nhất định. Lấy thời gian mà nói, đi trọn một bài Thái cực quyền mất từ 15 phút đến 20 phút là thích đáng.

##### 1. Hợp với đặc điểm sinh lý:

Các dạng biến hoá của nhân thể, như tiêu hoá, hô hấp, tuần hoàn, bài tiết, xảy ra một cách liên tục; nhưng tốc độ nhanh chậm của các dạng biến hoá ấy thì tùy theo sự nhiều ít của lượng hoạt động, lúc tĩnh tọa hay tĩnh ngoạ thì chậm lúc đi bộ thì nhanh hơn một tí, lúc chạy thì càng nhanh hơn, khi chạy nhanh vì tim phải đập quá gấp, thời gian co thắt của tâm thất quá ngắn, không thể bài tiết một số lượng tương ứng số lượng máu mà nó dung nạp, đồng thời cái thời gian mà tim tiếp thụ máu từ tĩnh mạch hầu như hoàn toàn không có, kết quả là sự hoạt động của tim bị suy nhược. Sự hoán khí ở phổi cũng thế, vì số lần hô hấp mỗi phút tăng nhiều làm cho cơ hội trao đổi khí bị giảm thiểu. Nếu như mỗi phút mà số lần hô hấp lên đến bốn năm chục thì sự hô hấp chỉ là hình thức thôi, bởi vì lúc này không khí chỉ ra vào ở khí quản chứ không đến tận các phế bào, tức là không xảy ra sự trao đổi khí, lại càng làm cho phổi thêm mệt nhọc. Lúc này chúng ta nhận thấy tim đập nhanh, hơi thở hỗn hển, không cách chi ngưng lại được, đó là vì các khí quan tim, phổi không được rèn luyện bao giờ cả. Nhưng sự vận động kịch liệt như vậy chỉ thích hợp với thanh thiếu niên, bởi vì thân thể của chúng phát dục nhanh, cơ năng của các khí quan cải tiến cũng nhanh, trải qua một thời kỳ luyện tập nhất định sự vận động trở thành tập quán. thì kết quả của sự vận động càng ngày càng cao. Nhưng từ trung niên trở đi, nhất là những ai thiếu thể



chất, vốn dĩ không tập luyện như thế bao giờ, đương nhiên không thích hợp với loại vận động kịch liệt này.

Thái cực quyền là một loại vận động chậm rãi. Trong lúc vận động, dưới ảnh hưởng của sự hô hấp theo các hình thức đặc định, phổi sẽ nở nang và dung lượng khí trao đổi gia tăng, nhưng số lần hô hấp không tăng. Động tác hoà hoãn tâm thần an tĩnh làm tim đập nhẹ nhàng nhưng có sức. Nhờ sự co thắt khoẻ khoắn của tim mà máu tuần hoàn nhanh. Đồng thời các cơ răng tiêu hoá, tạo huyết, cho đến sự bài tiết của thận đều nhận được ảnh hưởng tốt đẹp, làm cho các cơ năng phát triển một cách tự nhiên, tuần tự tiệm tiến, vừa sinh vừa trưởng, ngày ngày tiến triển. Cho nên yêu cầu động tác hoãn mạn của Thái cực quyền có cơ sở lý luận sinh lý học nhất định của nó.

## 2. Tăng gia lượng vận động:

Vận động chậm rãi có làm giảm đi hiệu quả của vận động không? Không, mà ngược lại. Thí dụ như hạ chi phải phân thanh hư thực, vì một chân phải gánh chịu thể trọng, thân pháp phải rùn thấp, mại bộ phải chậm chậm, chỉ bấy nhiêu thôi cũng cho phép ta nói là lượng vận động không được tính là ít ỏi; đó là chưa kể đến sự quán chú của tinh thần, sự tề động của tay chân, sự liên tục của bài quyền hơn mười mấy phút, lại càng làm gia tăng lượng vận động, biểu hiện qua sự bài tiết mồ hôi. Đây chỉ là một mặt của vấn đề. Một mặt khác, ta biết rằng với sự vận sử của tâm ý thần khí, và động tác tuy chậm, thế mà lượng hô hấp lại rất lớn, máu tuần hoàn rất nhanh, làm tăng nhanh tác dụng của tân trần đại tạ, và kết quả là hiệu quả vận động rất lớn.

## 3. Tạo ảnh hưởng tốt đối với vỏ đại não:

Vận động Thái cực quyền đòi hỏi tâm thần trấn tĩnh, thủ trung khí, tuyệt tạp niệm, hàm nhãn quang, ngưng nhĩ vận, khí trầm đan điền, hô hấp quân tĩnh. Các yêu cầu này giống như ở tĩnh tọa, có ảnh hưởng rất lớn đối với hệ thống thần kinh, nhất là vỏ đại não. Về phương diện này, kết quả kỳ diệu đã được chứng minh bởi những người suy nhược hệ thần kinh và những người say mê võ thuật.

Nhưng ở đây người mới học nên lưu ý một điểm là trong sự chậm rãi phải có sự tương tùy thượng hạ, toàn thân nhất tề hoạt động, còn như hạ chi bất động mà thượng chi cứ chậm chạp như rùa thì không khác gì lãng phí thời giờ, đánh mất cái "động" của Thái cực quyền, cái chậm ấy chỉ còn cái võ không nhân thật.

#### 45. SAU THÂU THỨC TA NÊN LÀM GÌ?

Sau khi luyện xong một bài quyền, nên duy trì tình tự như trong lúc đang đi quyền, tinh thần không được tán loạn, chậm rãi đi bộ, và nếu không thật cần thiết, không nên nói chuyện để mà dưỡng khí liễm thần; sau khi tản bộ được ba hay năm phút, mới trở lại trạng thái hoạt động thường nhật.

Làm như thế có ý nghĩa gì? Có thể phân tích thành hai điểm:

1. Trong khi luyện quyền, số lượng hô hấp tăng lên, máu tuần hoàn cũng nhanh, các cơ năng sinh lý đều ở trong trạng thái tích cực hoạt động; cho nên sau thấu thức, đi tản bộ chậm rãi tức làm vận động chỉnh lý, làm cho hoạt động sinh lý của cơ thể dần dần khôi phục lại trạng thái bình thường. Làm như vậy, sức khỏe của thân thể mới dễ dàng gia tăng.

2. Trong khi luyện quyền, tinh thần nội liễm, tư tưởng tập trung, đại bộ phận của đại não ở vào trạng thái ức chế, giống như lúc " nhập tĩnh " trong tĩnh tọa; như vậy mới năng thả xả, tinh thần hoàn chỉnh nhất khí. Lúc này trong thân thể sinh ra nhiều phản ứng tốt và tác dụng liên đới có điều kiện. Mỗi lần luyện xong bài quyền, loại phản ứng và tác dụng liên đới này vẫn tiếp tục xảy ra, vẫn phát huy tác dụng, và tốt nhất ta làm chúng từ từ dịu lại, có vậy mới củng cố được hiệu dụng đem lại do phản ứng và tác dụng liên đới nói trên. Nếu không, tinh thần tán loạn, làm giảm đi hiệu quả vận động.

## 46. LÀM THỂ NÀO NÂNG CAO TIẾN BỘ CÔNG PHU? Ở MỖI GIAI ĐOẠN CỦA TIẾN TRÌNH LUYỆN TẬP NÊN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ?

Thái cực quyền là loại võ thuật rèn luyện thân thể bắt buộc phải trải qua một quá trình tự luyện tập nhất định mới am hiểu được. Sau khi nắm được rồi, tháng ngày liên trì luyện tập, chất lượng công phu mới gia tăng. Ở mỗi cá nhân, vì sự khác nhau về thể chất, năng lực tiếp thụ và tinh thần nghiên cứu, cho nên sự tiến triển của chất lượng công phu cũng khác nhau.

Nếu căn cứ vào tiến độ công phu bình thường thì có thể nói đơn giản như dưới đây, đồng thời cũng nêu ra các điểm cần chú ý ở mỗi giai đoạn luyện tập, để học viên tham khảo:

### 1. Giai đoạn sơ học:

Người mới học thật khó mà làm đúng và làm tốt các động tác chậm rãi, đi đường tròn, chiêu thức liên tục, hơn nữa động tác đa dạng khó nhớ, nay nhớ mai quên. Đây là chuyện thường. Vấn đề là người học phải nhẫn nại học tập, luyện đi luyện lại cho rành rẽ, chớ nên tham học nhiều động tác mới.

### 2. Giai đoạn nhập môn:

Thông thường theo học được nửa bài quyền tức là có thể dần dà vào cửa, lúc này việc tiếp tục tư thức mới tương đối dễ dàng, và bắt đầu cảm thấy hứng thú. Nhưng lúc này cũng phát sinh hai thiên hướng: một là lòng ham biết quá mãnh liệt, tham đa mạo đắc; một là thái độ khinh thị, xem Thái cực quyền chẳng có chi là ghê gớm, chỉ cần đôi chút thông minh là làm được ngay. Cả hai thiên hướng này đều ngăn trở sự tiến bộ, người học chớ nghĩ thế mà làm to.

### 3. Giai đoạn củng cố:

Bắt đầu từ lúc học xong một bài quyền là giai đoạn củng cố. Nên biết rằng tuy học xong bài quyền nhưng đây chỉ là thuộc

quyền lộ mà thôi, còn động tác tư thức vẫn cần điều chỉnh cho đến khi nào tinh xảo, rồi bước tới việc dụng khí qua sự kết hợp hô hấp, dụng ý làm sao, vận động làm sao, cho đến việc biến hoá hư thực, đồng kính, v.v... Kinh nghiệm chứng minh cho thấy, muốn nắm được và vận dụng được các yếu lý này ít nhất cũng phải có công phu luyện tập vài năm; còn những ai chuyên tâm nghiên cứu say mê thì một hai năm là có thể sơ bộ nắm được.

#### 4. Giai đoạn ổn bộ đề cao:

Sau khi sơ bộ nắm được tinh yếu của bài quyền, có thể tập thôi thủ và các loại binh khí (kiếm, đao, thương) để nâng cao trình độ lên mãi. Con đường tiến trong võ thuật phải biết là vô tận

## 47. MUỐN PHẨM BÌNH TRÌNH ĐỘ CÔNG PHU CAO THẤP CỦA MỘT NGƯỜI, TA DỰA VÀO TIÊU CHUẨN NÀO?

Việc nâng cao chất lượng của Thái cực quyền không có giới hạn. Yêu cầu về việc nâng cao trình độ ở các nhà các phái cũng không giống nhau, cho nên trong quá khứ không thể đưa ra một hệ thống tiêu chuẩn để xét đoán nào cả.

Các lão tiền bối trong quyền giới, với kinh nghiệm giang hồ đầy mình, chỉ cần liếc một cái là biết được hành lương của công phu của người nào là bao nhiêu, mà thành ngữ võ thuật gọi là "Hành gia nhất thân thủ, tiên tri hữu một hữu" ( chỉ cần xem con nhà võ thuật duỗi tay một cái là biết ngay công phu có hay không), hay là "Hành gia kháng môn đạo" (tức là xem họ xuất phát từ môn phái nào, từ sư trưởng nào). Do đâu mà biết xét đoán chính xác vậy? Bởi vì công phu luyện tập 10 năm so với công phu 20 năm tuyệt đối không như nhau. Sự bất đồng này có thể đứng trên vài phương diện mà quan sát so sánh thì rút ra được kết luận rõ ràng, nhất là đối với người ở trong nghề.

Căn cứ vào đặc điểm của Thái cực quyền, có thể đưa ra các tiêu chuẩn sau đây:

1. Tư thức chính xác, ý thức tập trung.
2. Động tác hiệp điều, tinh thần quán chủ.
3. Tiến thoái chuyên hoá, hư thực phân minh.
4. Tiền hậu liên quán, thượng hạ tương tùy.
5. Tốc độ quân quân, hô hấp tự nhiên.

Các tiêu chuẩn trên tuy lời lẽ ngắn gọn nhưng ý nghĩa rất toàn diện, rất cụ thể; thực hiện được các điểm trên là điều kiện tối thiểu của việc luyện tập Thái cực quyền. Dùng chúng làm tiêu

chuẩn để phẩm bình cái học của người tập, thực sự rất thích hợp vậy.

#### 48. THÔI THỦ LÀ GÌ? THÔI THỦ VÀ ĐIỀU GỌI LÀ " ĐỒNG KÍNH " CÓ QUAN HỆ GÌ? Ý NGHĨA VÀ CHỨNG LOẠI CỦA THÔI THỦ?

Thôi thủ, còn gọi là đáp thủ hoặc kháo thủ, là phương pháp luyện tập cách dụng chiêu khi cận chiến với đối thủ. Bất luận môn phái quyền thuật nào cũng có phương pháp thôi thủ riêng cho mình.

Ý nghĩa của thôi thủ là gì? Ở Thái cực quyền thôi thủ nhằm mục đích luyện việc đồng kính, tức là tăng cường năng lực cảm giác. Trong khi hai người thôi thủ, do sự tiếp xúc của tay hay bộ phận thân thể nào của đối phương với thân thể của mình, thì ta cảm giác được ngay đường đi nước bước kinh lực của đối phương, khinh trọng hư thực ra sao, sau mới có thể triêm hoặc niêm tay của đối phương không để cho thoát, và khéo hơn nữa là dùng kinh lực của đối phương trả lại đối phương, giữ vững thế chủ động của ta, và tùy ý đẩy đối phương ngã nhào. Như vậy mới là luyện được " Đồng kính ". Ý nghĩa của thôi thủ chính là đồng kính vậy.

Thái cực quyền Luận có nói: "Đồng kính hậu dĩ luyện dĩ tinh", tức là chỉ sau khi tri hành được đồng kính, mà càng luyện tập thì công phu càng tiến bộ rất nhanh, bấy giờ chiêu pháp mới sử dụng được một cách trợn vẹn.

Có nhiều phương pháp thôi thủ, các phương thức thường thấy dùng gồm có:

1. Đơn đáp thủ pháp: hai người đứng đối diện nhau, mỗi người đặt thực chân phải hoặc trái về phía trước một bước, dùng tay phải hoặc trái niêm nhau ở lún cổ tay, đẩy tới đẩy lui.

2. Song đáp thủ pháp: Tay phải và bộ pháp giống như trên, nhưng mỗi người dùng chưởng tâm trái của mình đỡ lấy cùi chỏ đối phương, bốn cánh tay cùng đáp, tạo thành một đường tròn.



3. Đơn thủ bình viên thôi thủ pháp: Tức là mỗi bên dùng một tay đáp nhau ( chạm nhau ) nhưng đẩy đưa theo đường tròn.

4. Lý án thôi thủ pháp: Hai người thôi thủ, chỉ làm hai động tác lý và án.

5. Đơn thủ lập viên thôi thủ pháp: Mỗi người chỉ dùng một tay đáp nhau, đẩy đưa thành đường tròn theo phương thẳng.

6. Lý tê thôi thủ pháp: hai người chỉ dùng hai động tác lý và tê.

7. Đơn áp thôi thủ pháp: Mỗi người dùng một tay đưa đẩy mà làm động tác nén cổ tay (áp cản động tác).

8. Áp cản án trữu thôi thủ pháp: bốn cánh tay cùng đáp nhau, làm động tác áp cản và án trữu.

9. Tứ chính thôi thủ pháp: luyện bốn động tác Bằng, lý, tê, án (chia làm hai cách, định bộ và hoạt bộ).

10. Tứ ngưng thôi thủ pháp: (thường gọi là đại lý): luyện bốn động tác thái, liệt, trữu, kháo. Vì bề ngoài giống như chỉ là động tác lý mở rộng, cho nên gọi là đại lý.

#### 49. THỂ NÀO LÀ TRIÊM, NIÊM, LIÊN, TUỖ? NHỮNG LỖI LÀM NÀO DỄ PHẠM KHI TẬP THÔI THỦ? THỂ NÀO THÌ BIẾT LÀ ĐỒNG KÍNH THẬT SỰ?

Trong khi thôi thủ, phải tuân thủ nguyên tắc triêm, niêm, liên, tuỗ, tức là làm sao cho bàn tay và cánh tay ta cùng với tay của đối phương luôn luôn duy trì sự tiếp xúc, bất luận động tác biến hoá ra sao, không được rời ra. Bốn chữ triêm, niêm, liên, tuỗ, được định nghĩa như sau:

\* Triêm: Có nghĩa là nâng lên, nhỏ lên. Trong lúc đáp thủ với đối phương, bằng vào kỹ thuật thôi thủ của mình mà dẫn khởi thủ tý của đối phương, làm đối phương phải bật gót, mục đích là để hất té đối phương.

\* Niêm: Bất luận thủ pháp và thân pháp của đối phương biến hoá ra sao, thủ tý của ta không bao giờ rời thủ tý của đối phương, giống như đeo đuôi một cái gì vậy.

\* Liên: Cần phải biết làm cho lực của mình liên tiếp với lực của đối phương một cách có ý thức, để hoá giải lực của đối phương.

\* Tuỗ: Cùng đối phương đáp thủ, khi đối phương muốn thoát, ta theo liền tức thì, và đây chính là cơ hội để thủ thắng.

Lúc mới học thôi thủ, chưa thể Đồng kính được và trong lúc này người học dễ mắc phải các lỗi sau:

- Đình: Hễ khi kinh lực đối phương phát sinh là lập tức có phản ứng đề kháng, tức là đề xúc ( tiếp xúc có đề kháng ).

- Kháng: so với xúc thì trầm trọng hơn, tức là luôn luôn có phản ứng đề kháng kinh lực của đối phương.

- Biễn: động tác không kịp thời, mất liên, mất tuỗ.

- Đâu: không những không kịp thời, mà còn tách rời tay của đối phương, mất niêm.

Muốn đạt được tình trạng đồng kính thực sự, phải trải qua một thời kỳ tập luyện, lúc bấy giờ mới đi thôi thủ theo hình thức cố định sang thôi thủ không câu nệ hình thức, có thể tùy ý mà biến hoá động tác; bất luận tiến thoái chuyển hoán, lên xuống nhanh chậm đều có thể tùy tâm sở dục, thuận lợi, cơ hồ như bộ phận nào của thân thể cũng đều sẵn sàng tiếp ứng với hai tay.

## 50. CÓ BAO NHIÊU ĐỘNG TÁC THÔI THỦ?

Nội dung của thôi thủ có tám động tác: bằng, lý, tê, án, thái, liệt, trử, kháo. Thường được phân biệt làm tứ chính thôi thủ bao gồm bốn động tác đầu, và tứ ngưng thôi thủ gồm bốn động tác sau.

1. Bằng ( quen đọc là bằng ): Có ý nghĩa nâng lên trên, lúc đáp thủ, phát kinh nghịch đối phương, làm kinh lực đối phương không thể đi xuống, gọi là bằng, nếu làm đúng phép có thể làm đối phương bay bổng lên.

2. Lý: Lúc đáp thủ, nếu đối phương dùng thế bằng hoặc thế tê đối với ta, thì ta thuận thế mà lý về đằng sau bên dưới; nếu làm đúng thế có thể làm đối phương ngã nhào về đằng trước.

3. Tê: Lúc đáp thủ ta dùng bàn tay hoặc cánh tay ngăn đẩy đối phương, làm đối phương không thể động thủ, rồi sau đó đẩy đối phương ra.

4. Án: Lúc đáp thủ, nếu đối phương dùng thế tê đối với ta, thì ta liền dùng tay hạ án phá thế tê.

5. Thái: Lúc đáp thủ, hể nén (chế) đối phương, nắm bắt (thái: hái lấy) lực của đối phương ngay sát thân của đối phương, đều gọi là thái. Người giỏi dùng thế thái không kể lực của đối phương công kích tới như thế nào chẳng nữa, đều có thể thái mà phá giải, và chọn chỗ nhược của đối phương mà phản công lại.

6. Liệt: Có nghĩa là làm xoay chuyển (nửu chuyển); lúc đáp thủ nếu ta dời được, hoá giải được lực của đối phương và tấn công đối phương, gọi là liệt, mà trong lực học gọi là phân giải lực lượng đối phương, rồi từ trắc diện tấn công thì có thể châu châu đá voi.

7. Trử: Là quan tiết ở giữa cánh tay. Trong Thái cực quyền, dùng chỗ đánh địch gọi là dùng thế trử.

8. Kháo: Dùng vai và mé ngoài của lưng đánh địch gọi là kháo; lúc tiếp cận thân địch chính là cơ hội thích hợp để dùng kháo, chớ xem thường.

## 51. TRONG MÔN THÁI CỰC QUYỀN CÓ BÌNH KHÍ NÀO? CÁC BÀI BÌNH KHÍ ĐÓ CÓ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM GÌ?

Trong môn phái Thái cực quyền, trừ quyền ra còn có dùng binh khí là Thái Cực kiếm, Thái Cực đao, Thái Cực thương, Luyện tập các môn binh khí này phải giữ nguyên tắc như khi luyện quyền.

1. Về mặt động tác: liên quán có hệ thống, tốc độ đều đặn, hư thực phân minh, kết hợp hô hấp.

2. Về mặt tư thế của thân thể: đầu dung đoan trực, vĩ lư trung chính, hàm hung bạt bối, trầm kiên truy trửu.

3. Về mặt tâm lý: tinh thần quán chú, tinh thần nội liễm, tư tưởng tập trung, dụng ý bất dụng lực.

Ngoài còn có mấy điểm cần nói rõ:

1. Thái cực quyền cổ truyền không hề dùng binh khí, các bài kiếm, đao, thương do người sau dựa vào nguyên lý của Thái cực quyền mà đặt ra.

2. Trước tiên thì phải học quyền trước đã, sau khi có cơ sở vững vàng rồi mới học đến đao, kiếm, thương.

3. Luyện tập các môn binh khí phái Thái cực quyền rất dễ phạm lỗi là không còn giữ đúng nguyên tắc, phong cách Thái cực quyền, mà rơi vào tình trạng giống như múa binh khí theo như các môn phái khác. Muốn tránh lỗi này, phải học hỏi cho kỹ yếu lĩnh của các bài binh khí, tuần tự mà học, mỗi lần đi bài nên đi song song cùng với bài quyền, chớ nên chỉ tập riêng các môn binh khí mà thôi.

## 52. NHỮNG NGƯỜI YẾU ĐUỐI HAY BỆNH HOẠN, KHI LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN NÊN LƯU TÂM ĐIỀU GÌ?

Những người yếu đuối hoặc bệnh hoạn mà luyện Thái cực quyền, nên căn cứ vào thể chất, bệnh tình và lòng say mê mà ấn định cho mình thời gian, số lần và lượng vận động. Tình huống thể chất mỗi người khác nhau nên ở đây không thể ấn định rõ, mà chỉ căn cứ vào tình huống thông thường để nêu ra một vài đề nghị để người học tham khảo.

1. Những người yếu đuối nhưng không có bệnh có thể mỗi ngày luyện tập tương đối nhiều lần, nhưng mỗi lần tập không nên lâu, làm động tác tư thức nên cố gắng làm cho chính xác; khi nào thấy người khoẻ hơn thì mới gia tăng lượng vận động một cách tương ứng.

2. Sáng tinh sương là lúc tốt nhất để các cụ già luyện tập Thái cực quyền, nếu tinh thần sảng khoái thì nên tập nhiều hơn, nếu uể oải thì tập đôi chút thôi; buổi chiều có thể tập chốc lát, buổi tối nên đi ngủ sớm thì tốt, có thể không tập.

3. Nếu ở bệnh viện hoặc dưỡng viện nên tập theo sự hướng dẫn của y sĩ. Khi luyện tập nếu có phản ứng đặc biệt nào nên thông báo ngay cho y sĩ, chớ nên nín lặng. Nếu như muốn thay đổi giờ giấc luyện tập hoặc lượng vận động, nên hỏi ý kiến y sĩ.

4. Đối với những người có bệnh mạn tính không nặng lắm và không cần vào bệnh viện để điều trị, vẫn có thể tập một mình, nhưng cũng cần phải ấn định thời gian và lượng vận động.

\* Những ai suy nhược thần kinh thì nên sớm hôm tập luyện, đặc biệt là đối với giờ tập buổi tối, nên kiên trì không xao lãng, bởi lẽ, qua sự luyện tập, tinh thần nội liễm, vỏ đại não ở trạng thái ức chế, thân thể trở nên thắm mệt, các điều này làm cho người suy nhược thần kinh có giấc ngủ ngon hơn.

\* Những ai bị viêm quan tiết, trong phạm vi khả năng của mình, nên tập mỗi ngày nhiều lần, tuy mỗi lần không lâu. Mỗi lần tập xong, nên xoa bóp nhẹ nhàng các quan tiết, để xúc tiến sự tuần hoàn của máu và cải tiến cơ năng của quan tiết.

\* Những ai có áp huyết cao thì đi quyền phải thật chậm rãi và nhất là tâm phải tĩnh.

\* Những ai bị bệnh bao tử, ruột, nên tùy nghi gia tăng số lần tập và lượng vận động, tập rồi chà sát bụng, lâu ngày cơ quan tiêu hoá sẽ khoẻ khoắn, bụng thềm ăn nhiều hơn, việc đại tiện sẽ rất thoải mái.

\* Những ai bệnh phổi mới kết hạch hoặc đã calcium hoá, khi hô hấp nên tự nhiên, không dùng lực, nên tập luyện ở chỗ không khí trong lành.

\* Phụ nữ có kinh nguyệt không điều hoà, không nên vận động quá nhiều, quá lâu, nên ngưng tập những ngày có kinh.

Tóm lại, những ai có bệnh mạn tính, khi tập Thái cực quyền nên giữ cho tinh thần lạc quan, tươi vui, quên đi bệnh tật, và kiên trì luyện tập. Đối với bệnh mạn tính thông thường, chỉ trên dưới một tháng luyện tập là đã có biến chuyển tốt, và nếu cứ kiên trì luyện tập như thế, có tập cả khí công càng tốt, thì hiệu quả dưỡng thân rất là vững chắc.



### 53. THÁI CỰC QUYỀN TRẦN GIA VÀ THÁI CỰC QUYỀN DƯƠNG GIA KHÁC NHAU Ở CHỖ NÀO?

Trong tương quan giữa tất cả các bài Thái cực quyền hiện đang lưu truyền khắp nơi thì bài Thái cực quyền Trần Gia là cổ xưa nhất, nhưng bài Thái cực quyền Dương Gia thì phổ biến nhất. Tuy hai bài quyền này có chung cơ sở là thập tam thế, nhưng đặc điểm vận động và hình tượng lại khác nhau rõ rệt, Sự khác nhau đó là:

#### 1. Về động tác tư thức:

Bài Trần Gia có một số động tác đặc hữu như: Kim Cương Đảo Truy, Lãn Trác Y, Yếm Thủ Quảng Truy, Phục Hổ Thế, Huyền Cước Linh (tức Nhị Khởi Cước), Thủ Đầu Thế, Tước Địa Long, Triều Thiên Đẳng, Dương Đầu Pháo, v.v... Còn một số động tác tương đối lớn, khó ước lượng, như Tảo Đường Cước, Nhị Khởi Cước, Toàn Phong Cước, Bải Cước Diệt Xoa, và một số động tác tương đối nhiều như Đơn Chấn Cước và Song Chấn Cước. Bài này có khá nhiều động tác rất giống động tác của Thiếu Lâm quyền, nên có người nhận lầm nó là Thiếu Lâm quyền.

Bài Dương Gia có một số động tác đặc hữu như: Lãm Tước Vĩ, Lâu Tất Áo, Ban Lan Truy, Bảo Hổ Quy Sơn, Đảo Niệm Hào, Tả Hữu Phân Cước, Tả Hữu Đả Hổ Thế, Ngọc Nữ Xuyên Thoa, Phiến Thông Bối.v.v... Toàn bộ bài quyền không hề có động tác chấn cước (dẫm chân), đằng không (bay bổng), khiêu được (nhảy nhót), và hư toạ (ngự xỏm) trên mặt đất.

#### 2. Về phương diện dụng kinh:

Các động tác dụng cước, phát quyền trong bài Trần Gia được thực hiện một cách cương nhu tương tế, trong một trạng thái toàn thân buông lỏng - quan tiết và cơ nhục đều buông lỏng - được vậy mới có thể phát cương kinh (thốn kính). Kinh phát ra từ cột sống

eo (yêu tích), chứa kinh thì chậm, phát kinh thì nhanh. Phàm các động tác đường tròn hay đường cung đều đòi hỏi phát kinh xoắn theo hình tròn ốc (là toàn hình đích triền ty kính).

Động tác Dương Gia thì khinh linh, trầm trước, khinh tung, nhu hoà, dụng ý bất dụng lực, tốc độ đều đều, không nhanh không chậm, như mây trôi nước chảy. Các động tác đường tròn hay đường cung không tạo thành kính xoắn hình tròn ốc.

### 3. Về các mặt khác:

Yêu cầu của bài Trần Gia đối với sự luyện tập động tác tư thức, hô hấp, vận kinh rất cao, nên khó học. Sự truyền thụ không được rộng rãi bằng bài Dương Gia.

Bài Dương Gia rất được phổ biến, vì đường quyền khinh tung linh hoạt, thư triển rộng rãi, không dụng cương kinh, không có các động tác khó như bay nhảy, chém chĩa, cho nên thích hợp với người có thể lực yếu đuối, trung niên, và văn niên hơn là bài Trần Gia

**54. TẠI SAO ĐỘNG TÁC CỦA THÁI CỰC QUYỀN LẠI ĐI THEO ĐƯỜNG TRÒN HOẶC ĐƯỜNG CUNG (VIÊN HÌNH HOẶC HỒ HÌNH)? TRÊN PHƯƠNG DIỆN SINH LÝ VÀ KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU, SỰ DI CHUYỂN ẤY CÓ Ý NGHĨA GÌ?**

Trong Thái cực quyền động tác của hai tay luôn luôn là động tác của đường tròn hoặc đường cung, có thể là đường tròn nhỏ, đường tròn lớn, đường ellipse và đường bán nguyệt (tiểu viên, đại viên, thoa viên, và bán viên), cho nên có người từng gọi Thái cực quyền là "vận động tròn" (viên vận động) và sự mệnh danh này có lý do của nó. Loại động tác này rõ ràng khác hẳn loại động tác trực xuất trực nhập của Thiếu Lâm quyền. Kết cấu quyền thuật tương đối phức tạp, đa dạng, tư thức đẹp đẽ và đầy quyền rũ. Các điểm ưu mỹ này là kết quả của một sự diễn tiến liên tục.

Trong quá khứ, đã có người sử dụng Bát Quái, Ngũ Hành của Thái Cực Đồ cùng với quan niệm tương sinh tương khắc, hoàn toàn tương nhiều của Thái Cực Đồ, mà giải thích động tác đường tròn, đường cung của Thái cực quyền. Lời biện giải này là hư hoặc, không tin vào đâu được. Ở đây chúng ta hãy căn cứ vào sinh lý học và thực dụng chiến đấu mà xem xét vấn đề.

Trên mặt sinh lý học mà nói, các quan tiết của thân thể như vai, chỏ, cổ tay, háng, đầu gối đều có dáng tròn, giống như trục cửa. Dạng kết cấu này của quan tiết làm cho thân thể hoạt động linh hoạt. Hoạt động của thân thể vốn rất phức tạp, nhiều loại nhiều dạng, nhưng hoạt động tròn là tự nhiên nhất. Ví dụ nếu ta lấy vai làm tâm đường tròn, cánh tay duỗi thẳng làm bán kính, ta được một đường tròn lớn, và động tác tạo đường tròn này rất là tự nhiên, vì nó phù hợp với cấu trúc tròn của quan tiết, Thân thể ngoài các quan tiết tương đối lớn ở tứ chi, còn có nhiều quan tiết nhỏ hơn trên cột xương sống; các quan tiết nhỏ này nhờ sự vận động đường tròn, đường cung mới có cơ hội hoạt động đều khắp và

phát triển đều đặn. Vận động tròn cũng làm rất nhiều cơ được dịp hoạt động. Ví dụ như trong các động tác Vân thủ, Đảo niệm hầu, Dĩ mã phân tông, gần như khối thịt nào cũng hoạt động cả.

Ngoài ra, sự biến hoá của động tác đường tròn tương đối phức tạp đa dạng, và như vậy có tác dụng rất tốt đối với sự huấn luyện trung khu thần kinh và sự điều tiết cơ năng của các khí quan dưới ảnh hưởng của hệ thần kinh.

Trên mặt chiến đấu mà xét thì sự biến chuyển linh hoạt, bất trệ bất sáp, biến hoá vạn đoạn, dễ dàng hoá giải lực của đối phương mà trả lại cho đối phương, các tính chất này của động tác đường tròn rất hợp với nguyên lý của lực học. Lúc luyện thôi thủ tức là áp dụng các nguyên lý về đòn bẩy, trục, phân lực, hợp lực và di động trọng tâm, cho nên chỉ cần lực nhỏ mà có thể thắng lực lớn. Trong Thái cực quyền luận có nói: "sát tứ tượng bát thiên cân chi cú, hiển phi lực thắng", chính là đề cập đến kết quả của sự áp dụng các nguyên lý trên.

Ngoài ra động tác đường tròn, chỉ cần thân chuyển khác đi một chút là có thể biến thành động tác chiêu pháp khác, cho nên lúc dụng chiêu mới không hay bị dẫn tiến lạc không và lúc phá chiêu cũng dễ phòng thủ. Tập thôi thủ tới một trình độ nhất định nào đó thì có thể hóa hiểm thành sông, biến nguy thành an, chuyển bị động sang chủ động, là nhờ ở các quan tiết năng vận dụng động tác đường tròn.

## 55. LÚC LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN, MỘT VÀI BỘ PHẬN THÂN THỂ NÀO ĐÓ BỊ RUN RUN LÀ VÌ SAO? LÀM THẾ NÀO KHẮC PHỤC?

Lúc luyện tập Thái cực quyền, khi thực hiện một số động tác xoay tròn (Vân thủ, Cao thám mã) hoặc những động tác tương đối tốn sức (Kim kê độc lập, Tả hữu phân cước) thường xảy ra hiện tượng run run. Nếu nhẹ thì tình trạng này chỉ xuất hiện tạm thời ở một vài động tác nhất định; nếu nặng thì thường là xuất hiện ở đa số các động tác mà không thể ngăn lại được, tạo thành một gánh nặng tinh thần.

Vì sao lại bị run? Vì chưa viên hoạt khinh linh, lúc vận động không buông lỏng cơ nhục. Người mới học dễ bị lỗi này nhất. Cũng có người lúc bình thường đi quyền khá khinh linh viên hoạt, không căng thẳng, không hề bị run, nhưng khi đi quyền để tranh đua hơn kém thì tinh thần trở nên căng thẳng đến độ phát run, Cũng có người vì không được chỉ dạy đàng hoàng mà cho rằng sự run run là một điều tốt, là tình trạng "khí đùn đẩy" phải có một trình độ công phu nào đó mới có được. Nhận lầm như thế cho nên cứ truy cầu sự run run, lâu ngày thành thói quen rất khó sửa đổi.

Chúng ta cần phải biết rằng, phát run không phải là hiện tượng xấu, không phải là dấu hiệu của sự phát triển công phu, mà là dấu hiệu của sự tẩu hỏa nhập ma.

Sự run rẩy làm ảnh hưởng đến vẻ mỹ quan của tư thức, sự chính xác của động tác, và khi đến mức độ nghiêm trọng là thành thói quen tật rồi thì lúc cầm bút, nắm đồ vật, giơ tay giơ chân cũng run run, thì đây là điều tai hại vô cùng.

Làm thế nào ngăn ngừa và chấm dứt hiện tượng này? Ngay lúc mới học phải giữ tinh thần cho được trầm tĩnh, cơ nhục buông

lỏng, tuyệt không căng thẳng; sự co duỗi của tay, sự biến hoá của chiêu thức rất mực tự nhiên. Nên học một cách tiệm tiến, chớ có gấp rút. Theo cách tập này sẽ ngăn ngừa một cách dễ dàng cái hiện tượng run rẩy. Nếu như đã mắc thói quen run rẩy rồi thì lại càng phải tập trung tinh thần mà sửa chữa, đi lại từ đầu như mới học, thì dần dà mới dứt điểm được thói xấu ấy.

## 56. THÁI CỰC QUYỀN VÀ KHÍ CÔNG CÓ KHÁC NHAU KHÔNG? HAI MÔN NÀY CÓ BỔ TÚC CHO NHAU KHÔNG?

Thái cực quyền không phải khí công mà là quyền thuật. Có người dựa vào yêu cầu "tâm tĩnh" và "động tác và hô hấp kết hợp với nhau" mà bảo rằng Thái cực quyền là một hình thức của khí công. Nhận định này sai. Thái cực quyền chủ yếu là một loại vận động nhằm rèn luyện thân thể. Thái cực quyền và Thiếu Lâm quyền cùng thuộc vào loại vận động thể dục. Thái cực quyền và khí công khác nhau. Các điểm khác nhau là:

1. Thái cực quyền lấy "động" làm chủ, là một bài quyền được tạo thành bởi nhiều tư thế ưu mỹ. Khí công thì lấy "tĩnh" làm chủ. Tuy có biến biệt thành toạ công, trạm công, và ngoạ công, nhưng lúc vận dụng, bất kỳ hình thức khí công nào cũng đều nhằm yêu cầu "nhập tĩnh".

2. Lúc luyện tập, Thái cực quyền yêu cầu "tinh thần nội liễm", "tư tưởng tập trung" là biểu hiệu của "động trung cầu tĩnh". Lúc luyện khí công, hô hấp kéo dài và dưới ảnh hưởng của sự hô hấp mà sự tuần hoàn của máu được xúc tiến, tác dụng chuyển hoá tăng nhanh. Như lúc luyện tĩnh toạ, bề ngoài trông thấy rất an tĩnh nhưng trong thân thể là cả một hoà điệu của sự hoạt động sinh lý. Khí công biểu hiệu cho "tĩnh trung cầu động".

3. Lúc tập Thái cực quyền, động tác và sự hô hấp kết hợp với nhau một cách tự nhiên. Sự co, duỗi, lớn, nhỏ của động tác Thái cực quyền ảnh hưởng đến không khí trao đổi trong lúc vận động, làm cho dung lượng khí trao đổi tương ứng với động tác không bằng nhau.

Còn phương thức hô hấp của khí công, tuy có chia ra thành thuận hô hấp, nghịch hô hấp và hô hấp tự nhiên. Nhưng bất luận dùng phương pháp nào thì cũng đều là sự hô hấp có quy luật, đòi hỏi phải đều đặn, khó kết hợp với động tác.

4. Thái cực quyền có ba loại tác dụng: kiện thân, khuốc bệnh, và kỹ k... (là chiến đấu), trong khi đó khí công chỉ có hai tác dụng đầu. Về phương diện trị liệu các bệnh mạn tính như sưng dạ dày, xệ dạ dày, huyết áp cao, khí công có hiệu quả hơn, cho nên mới được mệnh danh là "khí công liệu pháp", trong khi đó Thái cực quyền chỉ được gọi là "y liệu thể dục".

Thái cực quyền và khí công đều có giá trị y liệu và kiện thân, cho nên có thể đồng thời luyện chúng để lấy sở trường của cả hai. Luyện khí công (như tĩnh tọa chẳng hạn), tuy có thể thông qua sự hô hấp theo cách thức nhất định là cho máu tuần hoàn nhậm lệ và tác dụng chuyển hoá trong cơ thể xảy ra mau chóng, nhưng thân thể vốn dĩ thiếu hoạt động, nên không thể rèn luyện gân cốt bắp thịt. Để bù vào khuyết điểm này, người tập khí công có thể tập Thái cực quyền để các bộ phận cơ thể có cơ hội hoạt động. Những người bệnh đang dùng khí công liệu pháp để điều trị mà tập thêm Thái cực quyền là tốt nhất, bởi vì trên phương diện y liệu thể dục thì những người ấy đâu còn thích hợp với các loại vận động kịch liệt nữa. Thật vậy, lấy Thái cực quyền làm loại vận động phụ trợ cho khí công liệu pháp để điều trị người bệnh thì hiệu quả rất tốt, làm giảm rất nhanh quá trình điều trị. Đối lại, tình trạng "tâm tĩnh" củ lúc luyện Thái cực quyền có tác dụng ức chế đối với vỏ đại não không mạnh bằng lúc luyện khí công. Đối với các bệnh mạn tính, dùng khí công điều trị thì có kết quả nhanh hơn.

Vì vậy, người có bệnh mạn tính nên luyện khí công làm chính, và luyện Thái cực quyền để phụ trợ thì kết quả rất tốt. Người mạnh khoẻ, nhất là người lao động trí óc và người già cũng nên kiêm luyện hai môn này, ích lợi vô cùng.



## 57. SỰ TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN CÓ GIÚP TA RÈN LUYỆN BẮP THỊT KHÔNG? NHẤT LÀ BẮP THỊT BỤNG? BỤNG NỞ TO VÀ SỰ LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN CÓ QUAN HỆ GÌ KHÔNG?

Chúng ta đã biết môn vận động Thái cực quyền là một bài quyền được tạo thành bởi nhiều động tác Phủ, Ngưỡng, Khúc, Thân (Cúi, ngửa, co, duỗi). Đi xong một bài quyền thì toàn thân phát nhiệt. Điều này chứng minh rằng đi một bài quyền Thái cực quyền là thực hiện một lượng vận động nhất định.

Nếu so sánh với các môn đấu vật, cử tạ, và các môn thể thao khác, lượng vận động của Thái cực quyền tương đối kém hơn. Các môn vận động trên, bằng các hoạt động kỹ xảo, có thể rèn luyện bắp thịt làm thân hình nở nang, đẹp mắt.

Thái cực quyền thì "khó tính", bắt phải dùng ý chứ không được dùng sức, lấy "tâm, ý, thần, khí" chi phối sự thực hiện toàn bộ động tác bài quyền. Không lấy việc nở nang bắp thịt, khoẻ như trâu làm mục đích, mà mục đích là khước trừ tật bệnh. Do đó Thái cực quyền không làm cho thân hình có những bắp thịt cuộn cuộn rắn chắc đẹp mắt. Nhưng điều này thật ra không cần phải nói, ở những người tập Thái cực quyền, có khuynh hướng mập ra, bụng cũng có khuynh hướng nở ra. Vấn đề một người nào đó mập ra, theo đó bụng cũng nở ra, là do nhiều nhân tố, như điều kiện sinh hoạt cao hay thấp, sự sinh hoạt có điều độ mực thước hay không, tâm tính có thoải mái hay không; nhưng nhiều người dù có đủ các điều kiện này cũng không nhất định trở nên mập mạp béo tốt, Tóm lại, chúng ta không nên lấy việc làm thân thể trở nên mập mạp là kết quả duy nhất của Thái cực quyền. Ở đây cần nói rõ một điều là có nhiều người yêu Thái cực quyền, không hiểu "khí trầm đan điền" là tác dụng chi phối của ý thức, tức là lúc hít hơi vào thì từ từ hít vào một cách có ý thức giống như là rót vào đan điền, mà lại hiểu "khí trầm đan điền" là "tận lượng thân sức" (hết sức hóp

bụng), rồi khi tập luyện lâu ngày, bụng sẽ nở to ra, tập như vậy là sai, như đã nói trên, đạt cái không phải là mục đích của nó. Như vậy, muốn có một thân thể đẹp mà khoẻ nữa thì trừ Thái cực quyền ra, ta có thể tập thêm một môn vận động tương đối tốn sức và thiên về phát triển bắp thịt.

## 58. "LIỄM ĐỒN" VÀ "ĐIỆU ĐÁNG" LÀ GÌ? TRONG THÁI CỰC QUYỀN CHÚNG CÓ Ý NGHĨA GÌ?

Liễm đồn còn gọi là thủy đồn hoặc hộ đồn. Liễm đồn là một tư thế theo đó bất kỳ một động tác nào mà người trầm xuống ta đều giữ cho hông tự nhiên buông xuống (tự nhiên hạ thủy), chứ không chống ra sau.

Điệu Đáng còn được gọi là điệu đang là một tình trạng cơ thể, đó là lúc luyện quyền ta làm cho cơ nhục gần giang môn (hậu môn) nhẹ nhẹ đưa lên ( tức là nhứ hậu môn).

Việc liễm đồn trong lúc luyện quyền là nhất trí với yêu cầu "vĩ lư trung chính" và "đỉnh đầu huyền". Trên mặt sinh lý, liễm đồn có hai ý nghĩa:

- Giữ được trạng thái tự nhiên của thân thể, làm cho thân thể nảy nở tự nhiên.

- Tiện cho khí trầm đan điền, khí huyết hoán thông.

Trên mặt kỹ kích, cũng có hai ý nghĩa:

- Liễm đồn thì dáng mới tròn, toàn thân mới hợp thành chỉnh kính (kính hoàn chỉnh không đứt), động tác của hạ chi mới có thể khinh linh vô trệ, tiến thoái na di (dời đổi) mới mau mắn trơn tru.

- Động tác Thái cực quyền lấy eo làm chủ thể, eo như trục xe mang thượng chi và lưỡng quyền, cải chiêu hoán thể đều có thể theo ý muốn mà ứng thủ; trái lại, không liễm đồn thì hông dao động lắc lư trái phải làm cho eo dao động, thì toàn thân tán loạn, rất dễ bị đối phương chế ngự.

Cùng lúc với liễm đồn là điệu đáng, tức là không để cho cơ nhục ở hậu môn hở ra, buông ra, mà làm cho khép, thâm vào. Trên mặt sinh lý, điệu đáng có hai ý nghĩa:

- Xúc tiến sự tuần hoàn của một phần nào huyết dịch nội tạng ở hậu môn, trực trường và phúc xoang.

- Giúp cho eo và xương sống ngay ngắn, nảy nở tự nhiên.

Trên mặt kỹ kích, có điệu đáng mới để cho việc hình thành kính hoàn chỉnh nội thượng và hạ chi, và để cho việc điều tiết linh-hoạt-tính của thân thể.

## 59. MƯỜI THÂN PHÁP CỦA THÁI CỰC QUYỀN GỒM CÓ NHỮNG CÁI NÀO?

Mười thân pháp của Thái cực quyền là:

1. Hàm hung..... 6. Điều đáng
2. Bạt bối..... 7. Tung kiên
3. Lý đáng..... 8. Trầm trửu
4. Hộ đồn..... 9. Thiểm chiến
5. Đề đỉnh..... 10. Đẳng na

Tám thân pháp đầu là các điểm quan trọng về phương diện thể thể mà ta phải tuân thủ khi luyện tập. Đã được giải thích ở các phần trên, không cần lập lại, Ở đây chỉ đề cập hai thân pháp "thiểm chiến" và "đẳng na".

Thiểm chiến còn gọi là "thiểm triển", có nghĩa là mẫn tiệp, tấn tốc (nhanh vùn vụt). (Thiểm nghĩa đen là chớp trong sấm chớp), "Đẳng na" (đẳng là chồm tới, nhảy vút lên; na là dời, nhắc) chỉ sự linh mẫn của sự biến hoá của thân pháp và sự di động của bộ pháp. Lúc đi quyền nên chú ý yếu lĩnh này, và nhất là lúc hai người thôi thủ lại càng phải chú ý đến hai thân pháp này mới tránh được cái tệ chậm chạp, nặng nề, vụng về.

Có người hiểu lầm Thái cực quyền thể này. Động tác Thái cực quyền khi tập thì chậm chạp, lúc tập thôi thủ cũng không nhanh lắm. Và họ kết luận là về mặt chiến đấu, giá trị của Thái cực quyền không cao, tác dụng không lớn.

Họ có biết đâu động tác chậm rãi của Thái cực quyền là có cơ sở lý luận đằng hoàng, hơn nữa là loại động tác chậm rãi có giá trị rất cao về mặt sinh lý. Tập thôi thủ tương đối chậm rãi có chủ yếu là bồi dưỡng cảm giác linh mẫn để đạt đến tình trạng đồng kính.

Bất luận đi quyền một mình hay hai người thôi thủ, tuy thực hiện động tác chậm rãi từ tốn, nhưng không có nghĩa là đánh mất sự khinh linh khẩn tiếp. Chậm rãi có thể biến thành nhanh lẹ, trầm ổn cũng là lấy khinh linh khẩn tiếp làm cơ sở.

Vương Tông Nhạc có viết trong Thái cực quyền Luận: " Động cấp tắc cấp ứng, động hoãn tắc hoãn tùy ", và " tuy thế hữu khu biệt, khái bất ngoại hồ tráng khi nhược, mạn nhược khoái, hữu lực đả vô lực, thủ mạn nhượng thủ khoái nhĩ ".

Như vậy ta có thể nói Thái cực quyền không phải chỉ đòi hỏi sự chậm rãi mà không đòi hỏi sự khẩn tiếp, chỉ có thể chậm mà không thể nhanh. Đó là yêu cầu về thân pháp và bộ pháp củ "thiểm chiến" và "đăng na" vậy.

## PHỤ LỤC

## THÁI CỰC QUYỀN LUẬN

*Tác giả: Vương Tông Nhạc*

Thái cực giả, vô cực nhi sinh, động tĩnh chi cơ, âm dương chi mẫu dã. Động chi tắc phân, tĩnh chi tắc hợp. Vô quá bất cập, tùy khúc tỵ thân. Nhân cương ngã nhu vị chi tẩu, ngã thuận nhân bồi (cbc: nghịch) vị chi niêm. Động cấp tắc cấp ứng, động hoãn tắc hoãn tùy. Tuy biến hoá vạn đoạn nhi lý vi nhất khí. Do trước thực nhi tiệm ngộ đồng kính, do đồng kính nhi giai cập thần minh; nhiên phi dụng lực chi cứu, bất năng khoát nhiên quán thông yên, Hư linh đỉnh kinh, khí trầm đan điền, bất thiên bất ý, hốt ẩn hốt hiện. Tả trọng tắc tả hư, hữu trọng tắc hữu yếu. Ngưỡng chi tắc di cao, phủ chi tắc di thâm; tiến chi tắc dĩ trường, thoái chi tắc dĩ súc. Nhất vũ bất năng gia, đẳng trùng bất năng lạc. Nhân bất tri ngã, ngã độc tri nhân, anh hùng sở hướng vô địch, cái do thử nhi cập dã. Tư kỹ bằng môn thậm da; tuy thể hữu khu biệt, khái bất ngoại hồ tráng khí nhược, mạn nhượng khoái nhĩ. Hữu lực đả vô lực, thủ mạn nhượng thủ khoái; thị giai tiên thiên tự nhiên chi năng, phi quan học lực nhi hữu vi dã, Sát tứ tượng bất thiên cân chi cú, hiển phi lực thắng; quan mạo diệt năng ngư chúng chi hình, khoái hà năng vĩ. Lập như bình chuẩn, hoạt tự xa luân. thiên trầm tắc tùy, song trọng tắc trệ. Mỗi kiến sở niên thuận công bất năng vận hóa giả, suất tự vi nhân chế, song trọng chi bệnh vị ngộ nhĩ, Nhược dục ty thử bệnh, tu tri âm dương. Niêm tức thị tẩu, tẩu tức thị niêm. Âm bất ly dương, dương bất ly âm; âm dương tương tế, phương vi đồng kính. Đồng kính hậu dĩ luyện dĩ tinh, mặc thức suy ma, tiệm chí tòng tâm sở dục. Bản thị xả kỹ tòng nhân, đa ngộ xả cận cầu viễn. sở vị sai chi hào ly, mậu chi thiên lý. học giả bất khả tương biện yên. Thử luận cú cú thiết yếu,

tịnh vô nhất tự phu diễn bồi sấn, phi hữu tức tuệ, bất năng ngộ dã. Tiên sư bất khăng vọng truyền, phi độc trạch nhân, diệc khùng uổng phí công phu nhĩ. Thị vi luận.

Trường quyền giả, như trường giang đại hải, thao thao bất tuyệt dã. Băng, lý, tê, án, thái, liệt, trửu, kháo thử bát quái dã. Tấn bộ, thối bộ, tả cố, hữu phán, trung định, thử ngũ hành dã, Băng, lý, tê, án, túc, khâm, ly, chấn, đoài, tứ chính phương dã. Thái, liệt, trửu, kháo tức càn, khôn, cấn, tốn, tứ tà giác dã. Tấn, thối, cố, phán, định, tức kim, mộc, thủy, hỏa, thổ dã. Hợp chi tắc vi thập tam thể dã.

## THẬP TAM THỂ HÀNH CÔNG TÂM GIẢI

*Tác giả: Vũ Vũ Tương*

Dĩ tâm hành khí, vụ lệnh trầm trước, nãi năng thu liễm nhập cốt. Dĩ khí vận thân, vụ lệnh thuận toại, nãi năng tiện lợi tòng tâm. Tinh thần năng đề đắc khởi tắc vô tri trọng chi ngu sở vị đỉnh đầu huyền dã. Ý khí tu hoán đắc linh, nãi hữu viên hoạt chi điều (cbc: thú ), sở vị biến chuyển hư thực dã. Phát kính tu trầm trước tung tịnh, chuyên chú nhất phương. Lập thân tự trung chính an thư, chi sanh bát diện. hành khí như cửu khúc châu, vô vi bất đáo (cbc: vô vãn bất lợi) (khí biến thân khu chi vị dã). Vận kính như bách luyện cương, vô kiên bất tồi. hình như bát thổ chi cốt, thần như bộ thử chi miêu. Tĩnh như sơn nhạc, động nhược giang hà. Súc kính như khai cung, phát kính như phóng tiễn. Khúc trung cầu trực, súc nhi hậu phát. Lực do tích (cbc: bồi) phát, bộ tùy thân hoán. Thâu tức thị phóng, phóng tức thị thâu, đoạn nhi phục liên. Vãng phục tu hữu triệu điệp (cbc: triệu điệp), tiến thoái tu hữu chuyển hoán. Cực nhu nhuỷ nhi hậu cực chuyên cương. Kiên cương. Năng hô hấp, nhiên hậu năng linh hoạt. Khí dĩ trực dưỡng nhi vô hại, kính dĩ khúc súc dĩ hữu dư. Tâm vi lệnh, khí vi kỳ, yêu



vi đạo. Tiên câu khai triển, hậu câu khẩn trần, nãi khả trần ư chân mật hỷ.

Hựu viết: Tiên tại tâm hậu tại thân. Phúc tung tịnh, khí liễm nhập cốt. Thần thư thể tĩnh, khắc khắc tại tâm. Thiết ký nhất động vô hữu bất động, nhất tĩnh vô hữu bất tĩnh. Khiên động vãng lai, khí thiếp bồi nhi liễm nhập tích cốt, nội cố tinh thần, ngoại thị an dật. Mai bộ như miêu hành, vận kính như trầu ty. Toàn thân ý tại tinh thần, bất tại khí; tại khí tắc trệ. Hữu khí giả vô lực; vô khí giả thuần cương. Khí như xa luân, yêu tự xa trục. Hựu viết: bĩ bất bất động, kỹ bất động; bĩ vi động, kỹ tiên động. Kính tự tung phi tung, tương triển vị triển, kính đoạn ý bất đoạn.

## THÁI CỰC QUYỀN LUẬN

*Tác giả: Vũ Vũ Tương*

Nhất cử động, chu thân câu yếu khinh linh, vưu tu quán xuyên, khí nghi cổ đảng, thần nghi nội liễm. Vô sử hữu khuyết hãm xứ, vô sử hữu đột ao xứ, vô sử hữu đoạn tục xứ. Kỳ căn tại cước, phát ư thôi chủ tế ư yêu, hình ư thủ chỉ. Do cước nhi thôi, nhi yêu tổng tu hoàn chính nhất khí; hướng tiền thôi hậu, nãi năng đắc cơ đắc thể. Hữu bất đắc cơ đắc thể xứ, thân tiện tán loạn. Kỳ bệnh tất ư yêu thôi cầu chi. Thượng hạ tả hữu tiền hậu giai nhiên.

Phàm thư giai thị ý, bất tại ngoại diện. Hữu thượng tức hữu hạ, hữu tả tức hữu hữu, hữu tiền tức hữu hậu. Như ý yêu hướng thượng tức ngụ hạ ý. Nhược tương vật hân khởi nhi gia dĩ toả chi chi ý, tư kỳ căn tự đoạn, nãi hoại chi tức nhi vô nghị. Hư thực nghi phân thanh sở. Nhất xứ tự hữu nhất xứ hư thực. Xứ xứ tổng thủ nhất hư thực. Chu thân tiết tiết quán xuyên, vô lệnh ty hào gián đoạn nhĩ.

## THẬP TAM THỂ CA QUYẾT

Thập tam tổng thể, mạc khinh thị  
Mệnh ý nguyên đầu tại yếu tế  
Biến chuyển hư thực tu lưu ý  
Khí biến thân khu bất thiếu trệ  
Tĩnh trung xúc động, động do tĩnh  
Nhân địch biến hóa thị thần kỳ  
Thể thể tồn tâm quĩ dụng ý  
Đắc lai toàn bất phí công phu  
Khắc khắc lưu tâm tại yếu giang  
Phúc nội tung tịnh, khí đằng nhiên  
Vĩ lư trung chính thân quán đỉnh  
Mản thân khinh lợi, đỉnh đầu huyền  
Tử tế lưu tâm hướng suy cầu  
Khuất thân khai hợp tính tự do  
Nhập môn dẫn lộ tu khẩu thụ  
Công phu vô tức, pháp tự tu  
Nhược vấn thể dụng hà vi chuẩn?  
Ý khí quân lai cốt nhục thần  
Trường suy dụng ý chung hà tại?  
Ích thọ diên niên bất lão xuân  
Ca hề ca hề chấp tứ cú  
Tự tự chân thiết ý vô di

Nhược bất hướng thử suy cầu khứ  
Uổng phí công phu di thán tức.  
Đả Thủ Ca  
Bảng lý tề án tu nhận chân  
Thượng hạ tương tùy nhân nan tiến  
Nhiệm tha cự lực lai đả ngã  
Khiên đông tứ lượng bát thiên cân  
Dẫn tiền lạc không hợp tức xuất  
Triêm liên niệm tùy bất đầu đỉnh

HẾT