

VĂN VI



TỰ LUYỆN
MỠI CÔNG
THIỆU LÂM BÁT ĐOẠN CẨM

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO www.Maisonlam.com

TỰ LUYỆN NỘI CÔNG

(THIẾU LÂM BÁT ĐOẠN CẨM)

*(Sách này cần cho quý vị
Võ sư, Võ sinh các môn
phái Thiếu lâm, Thái cực
đạo, Nhu đạo, Võ tự do,
v.v... Tu sĩ, và những ai
muốn có đời sống khỏe
mạnh, trường thọ).*

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

HÀ NỘI -1992

LỜI NÓI ĐẦU

Nội công là môn võ thuật tuyệt diệu để tu luyện cho sức khỏe tăng tiến và sống lâu. Ngày nay số người nghiên cứu và tập luyện mỗi ngày một tăng lên. Không riêng gì các võ sĩ, thiền sư, mà cả văn nhân, thi sĩ, học giả, quan chức, thiếu niên học sinh đều tìm cách trau dồi môn học này.

Bát đoạn cẩm là tám bài tập dành cho người mới bắt đầu tập. Mọi người đều có thể khởi đầu bằng cuốn sách này để tạo dựng một sức khỏe chắc chắn và tốt đẹp.

Bát đoạn cẩm ngoài việc giúp gia tăng sức lực nhờ cách vận động dả thông kinh mạch, còn giúp các võ gia phát triển nguồn nội lực sung túc đến tốt độ và hiệu năng đòn thế đạt đến tối đa. Do vậy thường học song song bát đoạn cẩm với quyền cước khi bước vào làng võ.

Sự hay của môn nội công kể ra không hết. Như các công phu nằm phình bụng cho ô tô dè lên, búa tạ đập, dao sắc chém, đi trên chông nhọn, đập trên dao, kiếm sắc, bắt ngón tay đâm thùng ván mỏng,... cũng đều do tu luyện nội công, bát đoạn cẩm mà có.

Điều quan trọng hơn nữa đối với đa số là giữ vững được tuổi xuân, chặn đứng tuổi già, xô ngã yếu đuối, bồi bổ và xây dựng nét đẹp hùng tráng, uy nghi của một đấng trượng phu. Cuộc đời còn lại mỗi ngày càng thêm trong sáng, vui tươi vì tâm hồn đã trong sạch, đã cao thượng. Người tập luyện có phương pháp và kiên trì thì phong cách hơn đời, thần trí thanh thoi, sống già mà vẫn mạnh khỏe. Nhà xuất bản thể dục thể thao xin giới thiệu cùng bạn đọc cuốn sách quý này. Chúc các bạn thành công trong luyện tập.

CHƯƠNG MỘT

BÁT ĐOẠN CẨM- PHÉP LUYỆN NỘI CÔNG CƠ BẢN

BÁT ĐOẠN CẨM LÀ GÌ? XUẤT XỨ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN

Theo truyền thuyết, từ thời vua Thần Nông, Phục Hi, Hoàng Đế đã có người am hiểu tường tận môn học luyện nội công - Bát đoạn cẩm - (gồm tám bài tập cơ bản). Nhiều người luyện tập coi như một phép dưỡng sinh tối cần thiết. Chính môn luyện nội công đã phát triển song hành cùng môn châm cứu - một cách trị bệnh mà giá trị y học ngày nay đã được xác nhận trên thế giới.

Đến đời Tam Quốc (213-280) vị thần y Hoa Đà bổ cứu và biến đổi thành môn luyện tập mới, gọi là ngũ cầm đồ, trong đó những động tác của bát đoạn cẩm là chủ yếu. Tuy vậy người xưa vẫn ưng tập bát đoạn cẩm hơn, vì nó ít động tác hơn và đơn giản hơn.

Cả bát đoạn cẩm và ngũ cầm đồ đều có mục đích chính là làm lưu thông kinh mạch, khí huyết tuần nhuận, gia tăng tuổi thọ, cường kiện thân xác, minh mẫn tinh thần.

Như vậy bát đoạn cẩm- môn học *khai thông khí lục kỳ kinh*

bát mạch đã có từ thời cổ Trung Hoa. Đến thời chùa Thiếu Lâm phát triển nghệ thuật chiến đấu kỹ kích (võ thuật) thì bát đoạn cầm mới được lưu truyền chính thống và bài bản. Từ đó bát đoạn cầm lan truyền mau và rộng, được người đời ngưỡng mộ tập luyện như một phép bí truyền. Đó chính là gốc của Bát đoạn cầm Thiếu Lâm.

Vậy bát đoạn cầm là gì ?

Bát đoạn cầm là tám bài tập (phép tập) làm lưu thông kinh mạch, lưu thông đến mọi phần trong cơ thể, làm khí lực thuần nhuận, giúp người luyện tập có cơ thể thường cường kiện, khinh linh, vô bệnh, trường thọ đúng đạo dưỡng sinh. Ngoài ra tám bài tập này còn tạo dựng cho gân xương cứng cáp, trong mình có sức lực, khi đó các võ gia mới có điều kiện ban đầu tối thiểu để tập tiếp nội công.

Bát đoạn cầm quả thật có công năng thần diệu vô song cái tạo sức khỏe, tăng tiến thể lực và rèn luyện thân - tâm hợp nhất, là một môn học thuật thể thao đáng được đề xướng và trân trọng.

SỰ THÀNH CÔNG CỦA BÁT ĐOẠN CẦM

Thành quả của bát đoạn cầm, nội công được minh họa bằng một kho chuyện cổ tích ly kỳ được người đời lưu truyền cho đến ngày nay.

Tuy vậy, những điều mắt thấy tai nghe về các võ gia ngày nay cũng không hiếm. Ngoài đường nét thân hình tuyệt mỹ, bát đoạn cầm - nội công nếu được luyện tập thành tâm chuyên cần và có phương pháp thì bất cứ ai cũng có thể để chân trần

đi trên chông nhọn, đạp trên dao - kiếm sắc, bật ngón tay đâm thủng ván lát mỏng, nằm phình bụng cho ôtô cán lên mà không cần nịt bụng hay lót ván, cánh tay để mềm mà 5-6 người lực lưỡng không thể bẻ gấp lại được... Sống tới ngoài 80 tuổi là điều bình thường.

Với môn bát đoạn cầm người tập không cần kiêng cử nhiều. Nhưng dù sao cũng có điều nên tránh. Các võ sư đã có vợ con thì tránh phiên nảo, bớt giao hoan và phải luyện tập cho có điều độ ít ra mỗi ngày một lần vào buổi bình minh. Người trẻ tuổi hiếu thắng thích rượu và nữ sắc thì phải từ từ bỏ bớt dần. Chớ có liều mang ý sung sức do tập quyền thuật đem sức sống tinh lực dồi dào đổ biến thì công phu võ học chẳng khác ngôi nhà sơn tốt mà mỗi một đã đục hết. Bốn mươi, năm mươi tuổi mà chân đi không nổi, chống gậy lê từng bước là do từu sắc đâm ô. Nghề võ như vậy chớ nên khua môi có ngày mang hại.

CHƯƠNG HAI

BÁT ĐOẠN CẦM THIẾU LÂM TỰ

Như đã nói ở trên, bát đoạn cầm là tám phép luyện gân thịt và khí lực cho sung mãn, giúp sống lâu vui hưởng cuộc đời. Người có sức khỏe giống như người đi buôn có vốn, muốn mua hàng hóa gì cũng tùy mình. Tập bát đoạn cầm trẻ sẽ mau lớn, học giỏi, khôi ngô, mặt mày sáng sủa, tư tưởng lành mạnh; trung niên thì tăng thêm khí lực, phát triển khả năng tổng quát, nhờ thông suốt kinh mạch mà huyết khí sung cường, hăng say làm việc, tiến bộ mọi mặt; người cao tuổi thì huyết khí luân chuyển và thay đổi luôn luôn nên da dẻ hồng hào, gân xương linh hoạt, chặn đứng tuổi già, yêu đời vui sống hạnh phúc lâu dài. Các môn thể dục vận động không có môn nào so sánh được.

Vì bát đoạn cầm có công năng hướng dẫn và thúc đẩy huyết và khí luân chuyển đều khắp trong thân thể nên tránh được các bệnh tê thấp do thiếu máu và cứng động mạch ở tuổi già.

Tập bát đoạn cầm, tuổi trẻ có thân thể luôn cường kiện tinh thần luôn hoạt bát, minh mẫn, tuổi già thì thần thái uy nghi, tướng tốt, thân thể nhẹ nhàng, tâm hồn khoáng đạt, ánh mắt trong sáng của sự từ bi hi xả, người đời thường dùng chỉ tiên phong đạo cốt để chỉ điều đó.

Bát đoạn cầm có hai phần: luyện *gân lực* và *khí lực*.

Thế nào là các thế tập *vận lực* và thế tập *vận khí*? Điều

này sẽ giải rõ ở chương sau. Nhưng khái quát có thể hiểu là: bài (đoạn) nào đứng *thăng gối* mà tập thì thế đó dùng luyện *khí*; bài nào đứng *tấn kỵ mã* mà tập thì dùng luyện *gân*. Tuy thế, bài luyện *khí* cũng cần có vận lực phù trợ, cũng như khi luyện *gân* cũng có vận *khí* trợ lực. Phải có sự bổ hợp như vậy mới chóng thành công, mới có sự liên hoàn động tác chuyển động gân - xương thúc đẩy khí huyết, lưu thông kinh mạch, tạo dựng được một thân thể cường tráng.

CÁCH LUYỆN TẬP BÁT ĐOẠN CẦM

Bát đoạn cầm có tám bài (đoạn, phép) tập. Phải tuân tự tập luyện từ bài một cho đến hết trong một buổi tập. Như vậy ta phải thuần thục từng bài một. Cần chú ý là mỗi bài có nhiều động tác, phải làm đúng từng động tác của mỗi bài và làm đủ số lần lặp lại cho mỗi động tác. Khi chấm dứt bài một thì buông tay nghỉ thông thả 3 phút rồi tập ngay bài hai. Nếu đã thuần thục thì sau mỗi bài chỉ nghỉ chừng 1 phút. Tính ra thông thả mà tập thì người mới mỗi sáng có thể dành khoảng 45 phút, và khi đã thuộc thì thời gian luyện tập mỗi sáng chỉ cần 20 - 25 phút. Số thời gian này thực là khiêm nhường so với bất kỳ môn thể thao nào mà thành quả đạt được lại tốt đẹp vượt bậc hơn tất cả.

Khi mới tập thì chú trọng về hình, nghĩa là tập sao cho đúng cách chỉ dẫn, từ cách gồng chuyển chân tay, co vào, duỗi ra, hít thở, trợn mắt... Muốn thế nên tập trước gương để thấy sai mà sửa, hoặc có người cùng tập sửa cho nhau càng hay.

Lúc thuần thục thì chú trọng tới ý. Luyện ý là sự luyện tập của hoạt động võ não. Phương pháp luyện ý sẽ được giảng giải

ở phần Phụ lục để tập trước khi luyện bát đoạn cẩm. Hiểu được thế nào là ý và làm được điều đó, lúc đó bài tập mới đạt hiệu quả.

Ở đây nói là chú trọng tới ý khi phần hình, tức là phần kỹ thuật động tác đã thành thục. Nghĩa là, hơi thở được quên đi, động tác xóa bỏ, chỉ quán tưởng được dụng ý của mỗi bài. Dụng ý đó thể hiện ở mỗi câu khẩu quyết của từng bài. Bao giờ làm được từ hình thức tới ý thức thì động tác cứ diễn tiến mà tâm ta như quên như nhớ, huyết mạch cuộn cuộn chuyển lưu, khí lực rần rần tụ tán trong mỗi cơ duỗi chân tay... Bài tập trôi nhanh đến khi chấm dứt thì tự động dừng. Làm được như vậy thì thân tâm trống không, cơ thể nhẹ nhàng vui tươi như trẻ, ăn uống ngon lành, ngủ nghỉ say sưa, những công việc hàng ngày cho là rối rắm, mệt nhọc thì nay dễ như chơi, ngày giờ qua nhanh. Vì biết được thời gian trôi mau nên không phí thì giờ. Thành công hơn người là ở chỗ đó.

Nơi tập cần yên tĩnh và thoáng khí. Tốt nhất là tập vào buổi sáng. Sau khi tập nghỉ 10 - 15 phút thì tắm nước lạnh, chà sát toàn thân bằng khăn tắm. Trước và sau khi tập uống một cốc nhỏ nước lọc. Nếu không có điều kiện tập buổi sáng thì tập vào buổi tối, sau bữa ăn 3 giờ.

* *
*

CHƯƠNG BA

NỘI DUNG BÁT ĐOẠN CẨM

Bát đoạn cẩm gồm tám bài (tám đoạn), mỗi bài có một mô hình huấn luyện cơ thể khác nhau, khác nhau từ cử động cho tới thần ý, mục đích là kiến tạo một thân thể cường tráng cả bên ngoài và bên trong, dùng trị những bệnh trạng yếu nhược thường gặp như uế oải, suy nhược, khó tiêu, giúp ta phục hồi sinh lực trong đời sống hàng ngày.

Trước khi tập mỗi bài, phải thuộc lòng khẩu quyết của bài đó để dùng ý khi luyện hình. Mỗi khẩu quyết chính là dụng ý của mỗi bài

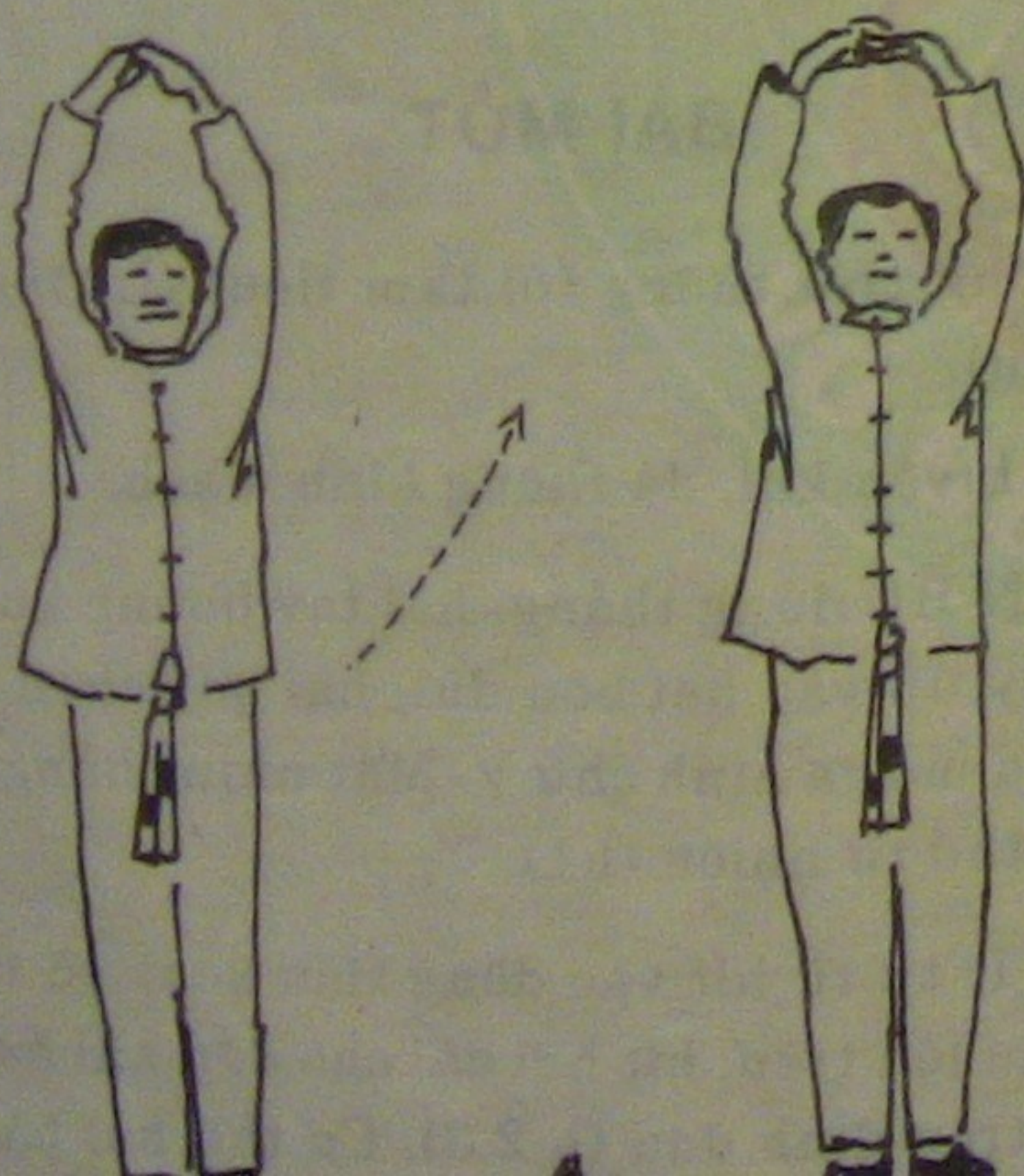
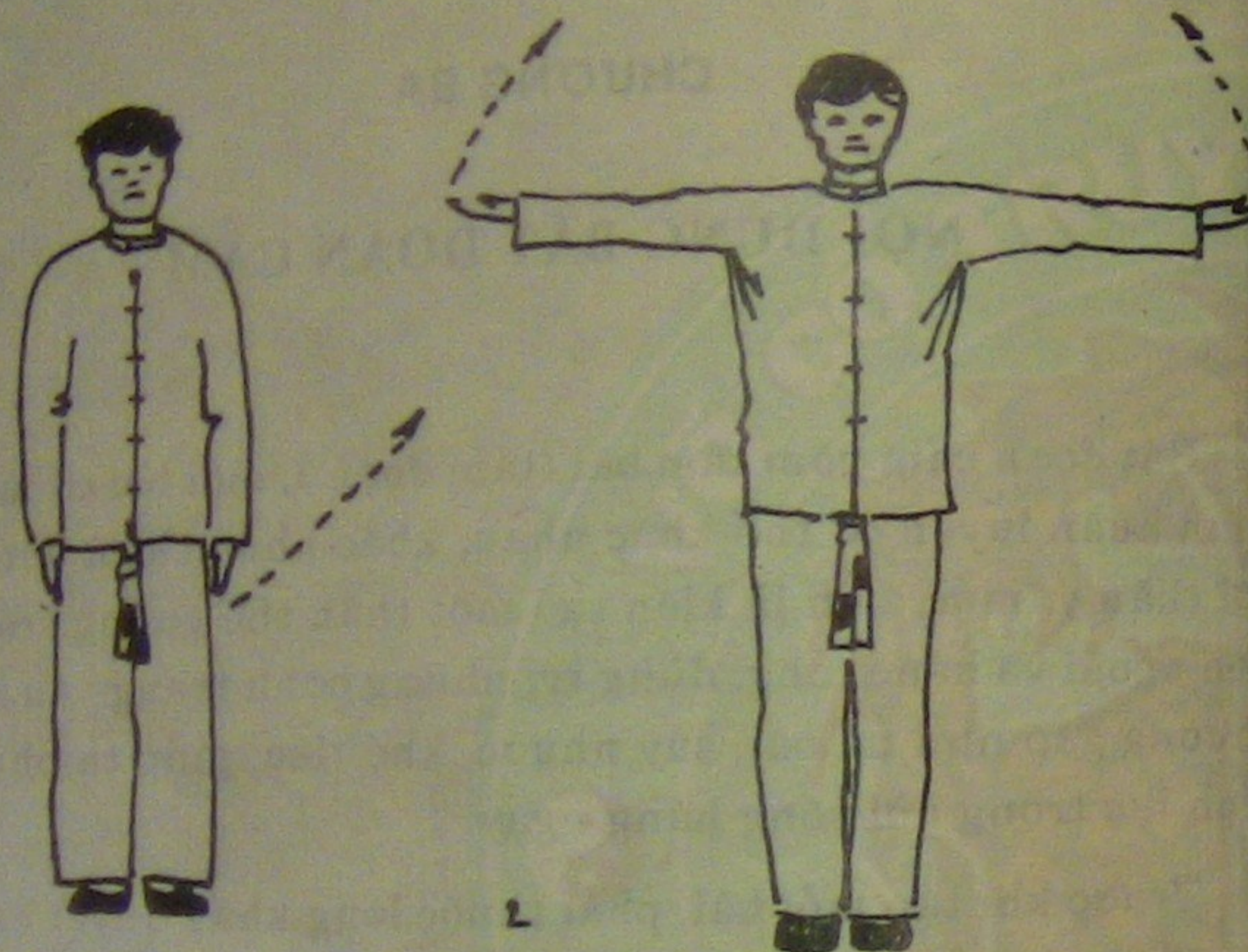
BÀI MỘT

"Hai tay chống trời tưởng tới tam tiêu" (Lưỡng thủ kinh thiên lý tam tiêu).

Bài này chủ luyện khí, đã thông kinh mạch.

THẾ CHUẨN BỊ: đứng thẳng, hai tay buông xuôi hai bên đùi, lòng bàn tay úp vào hai bên đùi, hai gót chân sát nhau, hai mũi bàn chân mở ra hình chữ V. Mắt nhìn thẳng ngang về phía trước. Hơi thở tự nhiên (h1).

ĐỘNG TÁC 1: từ từ hít vào đồng thời xoay cổ tay để mở bàn tay ra rồi đưa lên trên, hít hơi dài cho đến khi hai bàn tay đan vào nhau ở trên đỉnh đầu (h.2,3). Có thể hai bàn tay chỉ để chồng lên nhau, nhưng các ngón tay phải đan vào nhau để



thúc đẩy kinh mạch hơn.

ĐỘNG TÁC 2: vận lực (dùng sức) gồng hai cổ tay xoay ngửa lòng bàn tay lên trời, hai cánh tay thẳng, kiễng gót đẩy tay lên cao, lúc này nín thở. Khi vận lực đẩy chương lên thì phải tưởng tượng như đang chống đỡ bầu trời sắp sụp xuống đầu, đúng như khẩu quyết "hai tay chống trời". Do vậy phải dùng hết sức đẩy lên, không thể đẩy hơi hợt được. Lúc đẩy lên mắt không nhìn theo tay mà tâm thần thì quán tưởng tới tam tiêu, là kinh tam tiêu đi từ đầu ngón tay giữa tới đuôi lông mày (h.4).

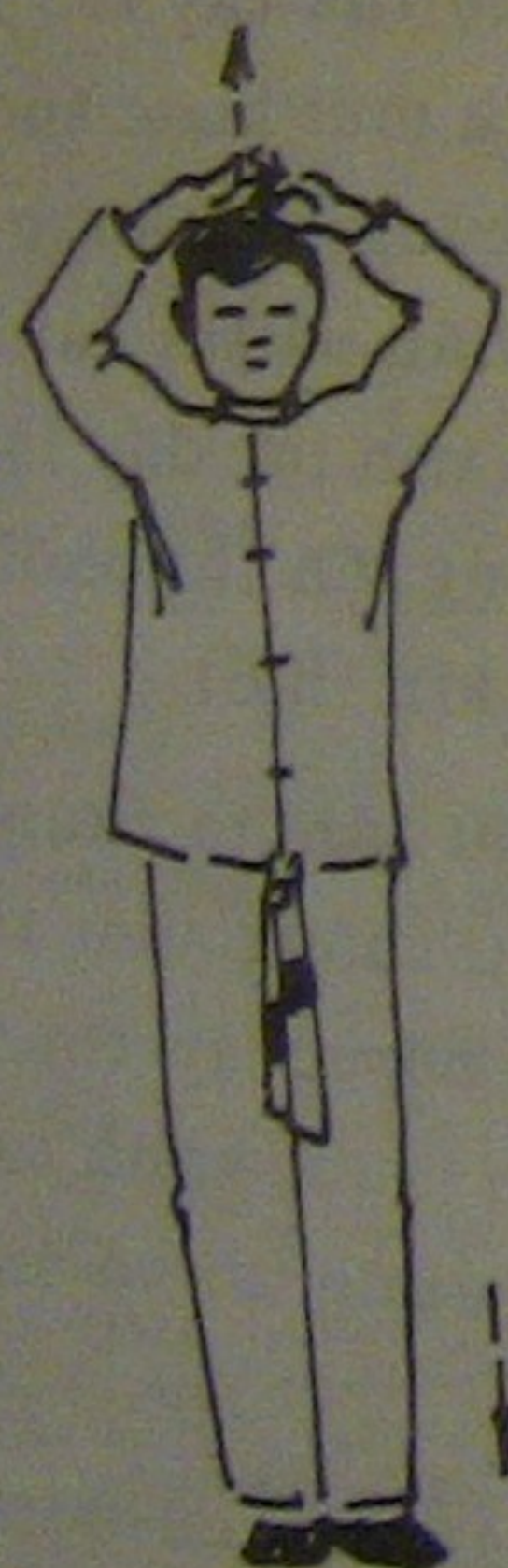
ĐỘNG TÁC 3: khi kiễng gót đẩy hai tay lên cao hết cỡ thì dừng lại vài giây rồi xả lực - nới lỏng - để thu tay trở xuống đỉnh đầu, bàn tay vẫn ngửa. Thở ra bằng mũi hoặc thổi nhẹ qua miệng và mũi. Hai chân đồng thời cũng hạ xuống đứng bình thường, các ngón chân cong lên. Chân và tay làm nhịp nhàng (h.5). Tiếp đó hít vào, hai bàn tay vận lực đẩy lên, hai gót chân kiễng lên theo. Lúc tay đẩy thẳng lên thì phổi cũng đầy hơi do hít vào qua mũi, miệng ngậm kín (h.6).

Lúc ngừng lại vài giây ở điểm cao nhất tâm ta tưởng đến sự thông suốt hai kinh tam tiêu, tức là sự thông suốt từ đầu ngón tay giữa đến cuối lông mày. Kinh này chạy theo mặt ngoài cánh tay, qua vai, lên dái tai, bọc ra trước vành tai đến đuôi mắt. Kinh này gồm 23 huyết, có tác dụng tới bộ máy hô hấp, tiêu hóa, sinh dục và bài tiết.

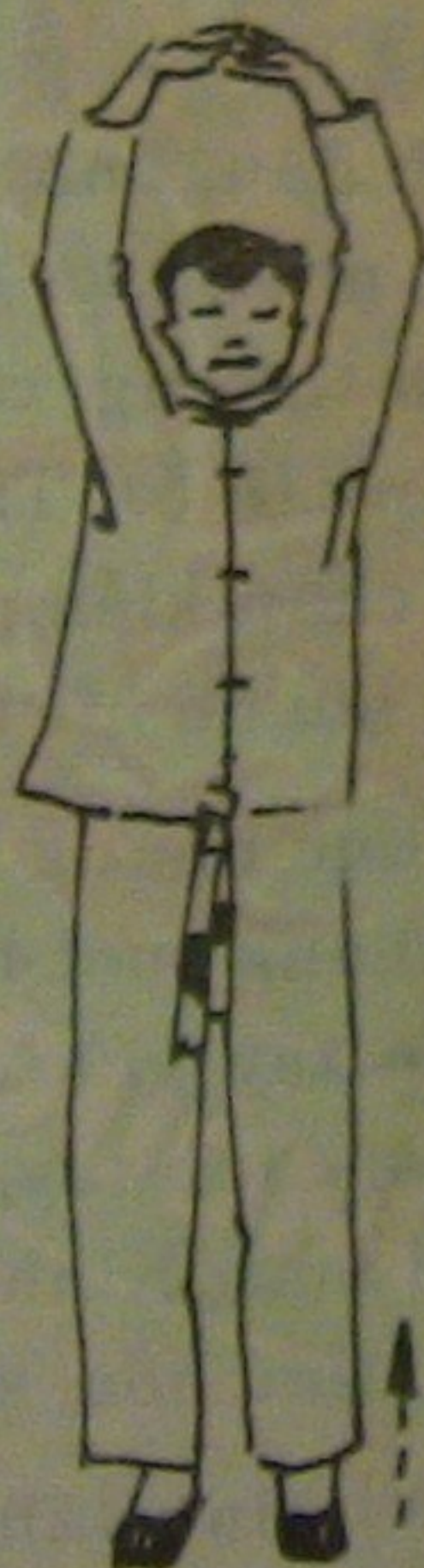
Vì kinh tam tiêu ở mặt ngoài cánh tay nên cử động lật ngược bàn tay ngửa lên trên - động tác 2 - làm căng toàn bộ gân mạch phần ngoài cánh tay, do vậy luồng khí lực được lưu thông dễ dàng. Khi đẩy chương dần dà ta cảm nhận được mọi biến động trong thân thể, cảm nhận được khí lực đang chạy mạnh từ đầu ngón tay giữa tới đuôi lông mày.

nghĩa của khẩu quyết "lý tam tiêu".

Khi kiễng gót, sức nặng tụ lên đầu các ngón chân, nhất là ngón cái, làm căng vùng sau đùi, vùng trong đùi và phần trước bụng thúc đẩy kinh tì tạng, gồm 21 huyết. Còn khi hạ gót chân xuống, mũi bàn chân cong lên làm cho toàn bộ vùng trước đùi căng cứng, có tác dụng đả thông kinh dạ dày, còn gọi là túc dương kinh vị, gồm 45 huyết.



ĐỘNG TÁC 4- 5- 6: đẩy chưởng lên và hạ xuống 3 lần như động tác 3. Hạ tay xuống đầu thì thả lỏng đồng thời thở ra, đẩy lên thì gồng đồng thời hít vào. Khi tay hạ xuống đồng thời gót chân cũng hạ xuống và các ngón chân phải cong lên (h.7.8). Động tác này làm đều vừa phải, không quá nhanh và cũng đừng quá chậm, hơi thở phối hợp điều hòa với sự vận chuyển lên - xuống. Cảm giác lên - xuống phải êm như dòng nước chảy. Tập mà thấy mỗi phần ngoài cách tay là đúng. Nếu không thấy như vậy là tay đẩy chưa tới giữa đỉnh đầu. Nếu tay trịch quá ra trước hoặc về sau thì các kinh đều không được thông. Thấy mỗi phần trước, trong và sau của chân lên tới bụng là đúng. Không có cảm giác đó là do chưa kiễng chân cao hết cỡ và khi hạ xuống không cong các ngón chân lên. Ban đầu tập thấy mỏi nhừ, nhưng sau vài tuần mỗi lần đẩy tay lên xuống có cảm giác rần rần trong tay và chân, đó là khí được lưu thông như nước chảy trong ống. Đây là dấu hiệu tốt.

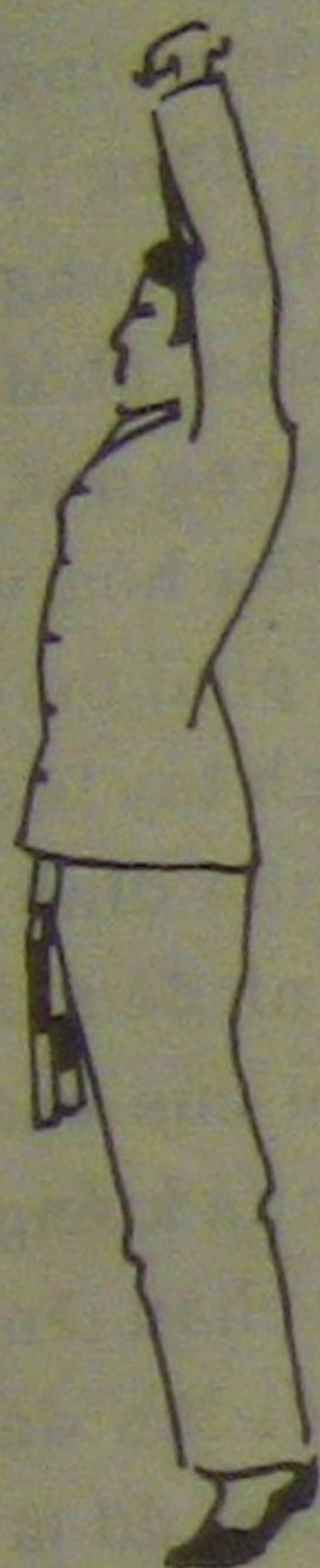


ĐỘNG TÁC 7: sau 3 lần đẩy chưởng lên và hạ xuống thì đẩy chưởng cao một lần nữa, chân chưa hạ gót xuống thì mở rời song chưởng (2 bàn tay) ra rồi đưa từ từ xuống hai bên, lòng bàn tay úp, hai cánh tay thẳng ngang song song với mặt sàn, chân vẫn còn kiễng (h.8.9).

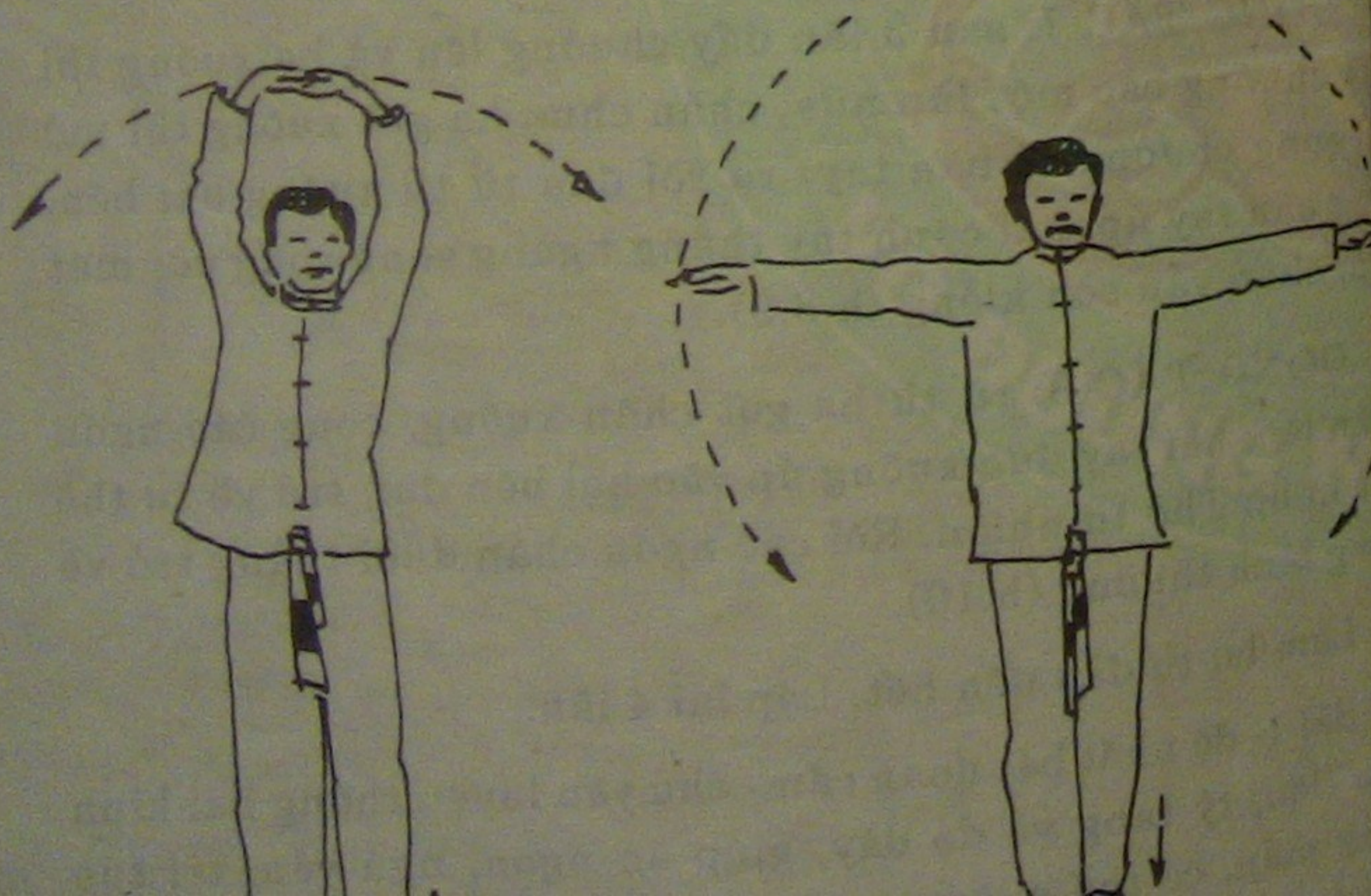
ĐỘNG TÁC 8: từ từ hạ gót chân xuống, cong các ngón chân lên, hai tay đưa xuống úp vào hai bên đùi, trở về tư thế chuẩn bị. Thở tự nhiên. Rồi các ngón chân duỗi thẳng trở về đứng bình thường (h.10).

Làm lại từ đầu đến hết. Lặp lại 4 lần.

Bài 1- đệ nhất bát đoạn cẩm- chủ yếu luyện thông hai kinh tam tiêu, tỳ tạng và dạ dày, giúp ăn ngon, ngủ yên, trí tuệ minh mẫn, cơ thể cường tráng, mọi bệnh tật đều được chữa trị.



7



làm chúng mau lớn và phát triển khả năng học toán. Sau 30 ngày tập bài một ta sẽ thấy toàn thân đổi khác, từ trĩ trĩ trở nên nhẹ nhàng, người lười biếng thấy siêng năng hơn, thích làm việc và việc gì cũng ham.

Khi tập xong 4 lần bài 1 thì trở về tư thế ban đầu, nghỉ 1 phút, người yếu có thể nghỉ 2-3 phút rồi tiếp tục tập bài 2.

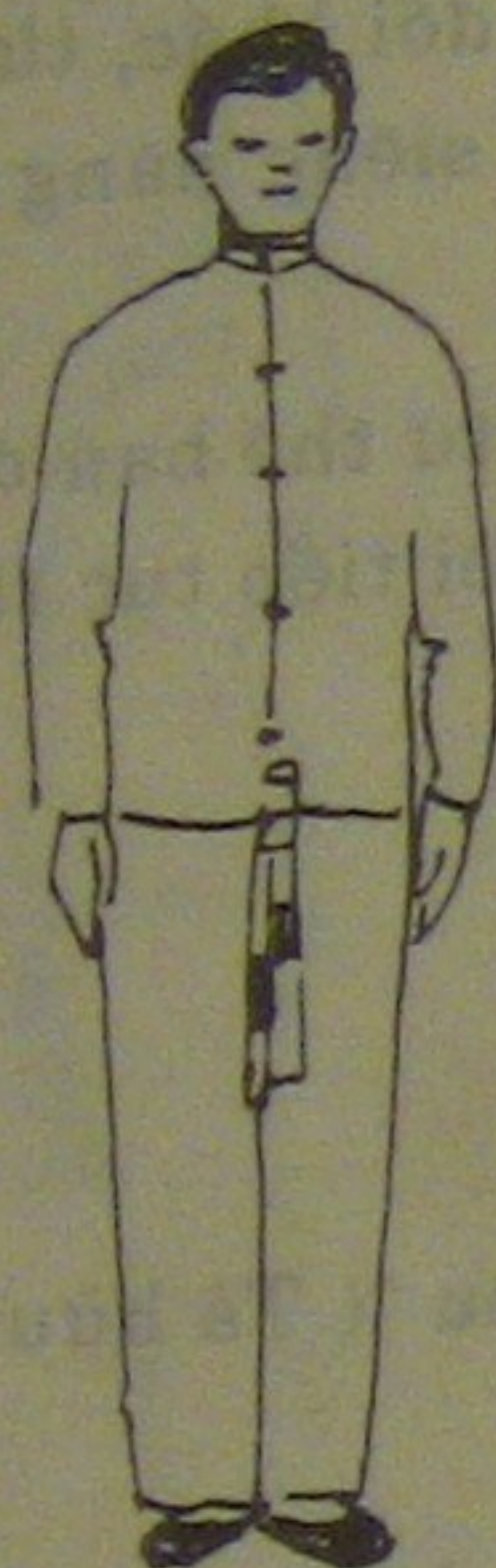
BÀI HAI

"Trái phải dương cung bán chim điêu" (Tả hữu khai cung tự xạ điêu).

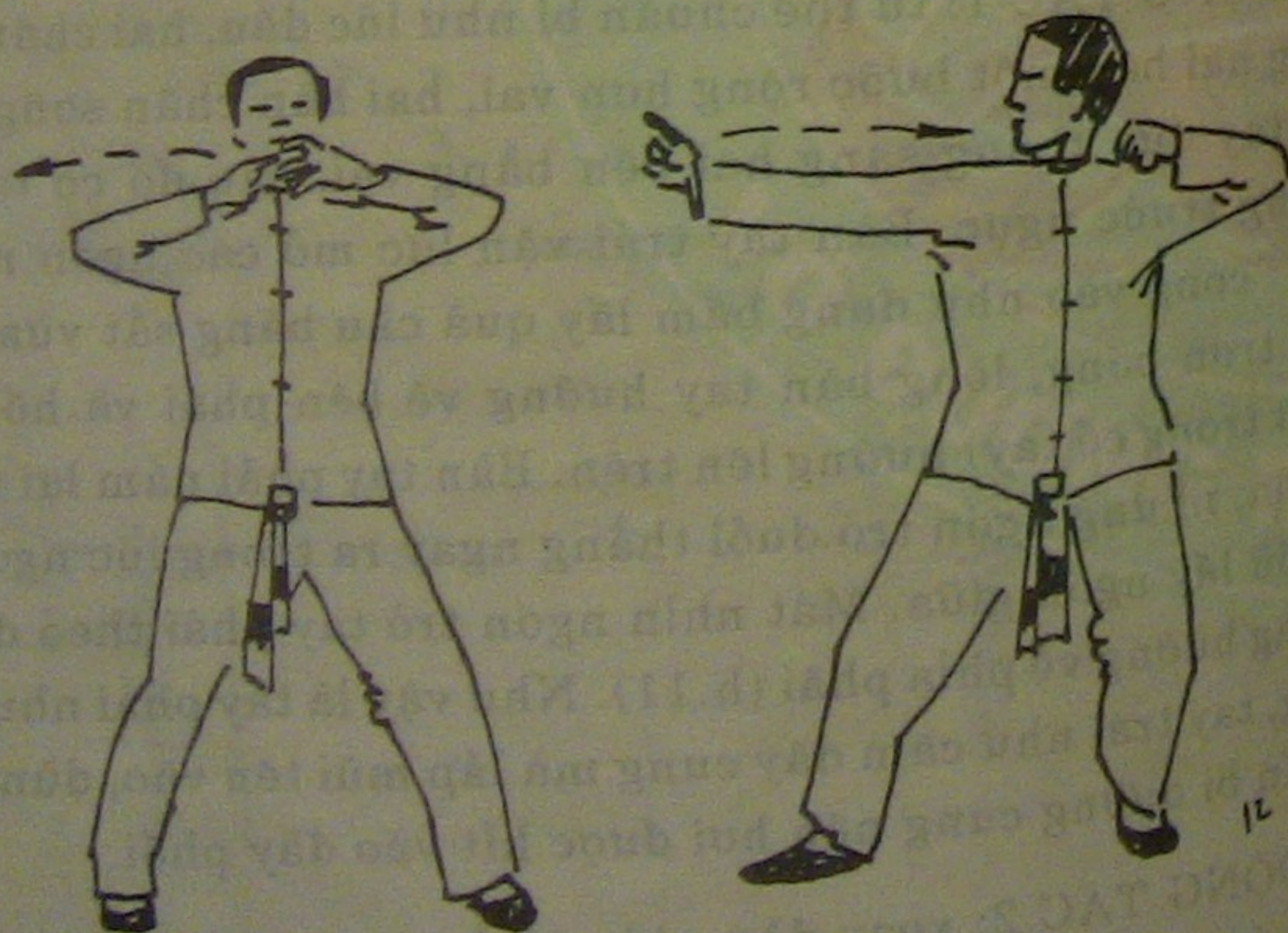
Bài này chủ luyện lực gân, được tập ở thế tấn kỵ mã (cưỡi ngựa) và bán cung. Do đó cần thiết cho luyện gân lực tay ở mọi vận động võ thuật và những thao tác lao động hàng ngày.

ĐỘNG TÁC 1: từ thế chuẩn bị như lúc đầu, hai chân nhảy sang hai bên một bước rộng hơn vai, hai bàn chân song song, hai tay đưa thẳng sang hai bên bằng vai, sau đó co tay vào ngang trước ngực. Bàn tay trái vận lực mở các ngón ra, các ngón cong vào như đang nắm lấy quả cầu bằng sắt vừa nặng vừa trơn bóng, lòng bàn tay hướng về bên phải và hở khẩu (mặt trong cổ tay) hướng lên trên. Bàn tay phải nắm lại thành quyền, nhưng ngón trỏ duỗi thẳng ngay ra trong lúc ngón cái đè giữ lấy ngón giữa. Mắt nhìn ngón trỏ tay phải theo đường ngang hướng về phía phải (h.11). Như vậy là tay phải như cầm cung, tay trái như cầm dây cung mà lắp mũi tên vào, dùng sức chuẩn bị dương cung nên hơi được hít vào đầy phổi.

ĐỘNG TÁC 2: xoay đầu nhìn về hướng phải, chuyển gân dây nắm tay phải chỉ ngón trỏ về hướng phải, tay trái nắm lại



10



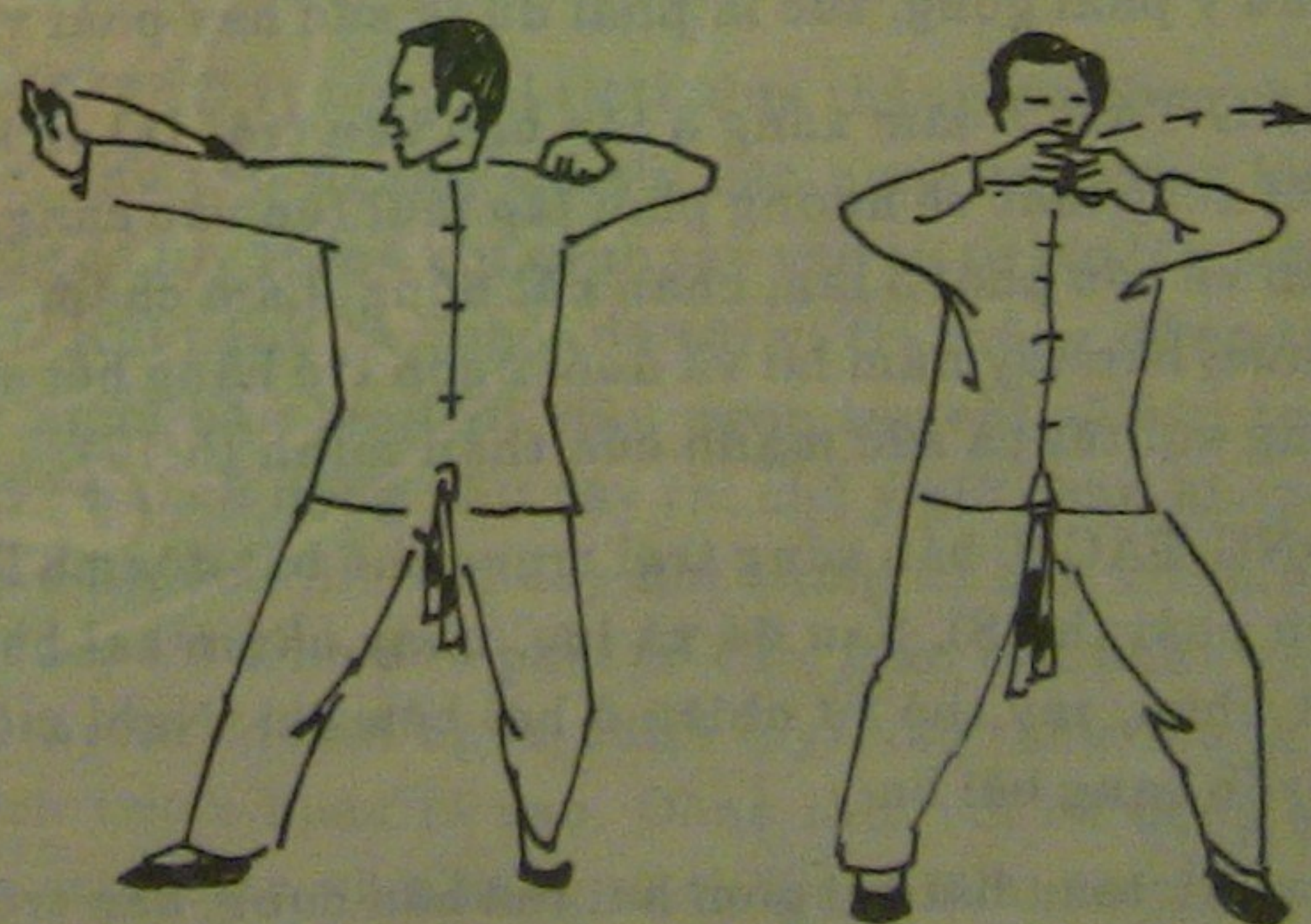
12

thành quyền, đồng thời cũng chuyển gân kéo ngang về hướng trái, lòng nắm tay úp vào trước ngực, đồng thời xuống tấn (h.12). Như vậy xuống tấn là dương cung, tưởng tượng phải dương cây, cung bằng sắt nên phải vận lực ở tay và chân chùng xuống bám đất. Nếu đã quen vận lực lên - xuống thì tưởng tượng như mình đang cưỡi ngựa trên đường gập ghềnh và dương cung.

ĐỘNG TÁC 3: nới lỏng nắm tay phải rồi mở ra thành chưởng, tâm chưởng chiếu về hướng phải, sau đó thả lỏng hai tay, thở ra đồng thời nhấc người lên, hai tay thu về để về động tác 1 (h.13-11).

ĐỘNG TÁC 4: làm lại 2 lần nữa dương cung bán sang phải theo kiểu nhấc lên - sụp xuống như động tác 1-2-3.

ĐỘNG TÁC 5: dương cung bán sang trái. Tức là làm như động tác 1 nhưng đổi tay: tay phải vận lực bấu vào trước ngực



13

14

bao lấy đầu quyền trái trong lúc ngón trở quyền này chỉ thẳng. Mắt nhìn theo ngón trở trái về hướng trái (h.14).

ĐỘNG TÁC 6: dùng sức dương cung bắn về bên trái, thấp tẩn, buông tên, thu tay, nhấc lên (h.15.16). Làm 3 lần, tức là nhấc nhấc bắn cung 3 lần về bên trái.

Từ động tác 1 đến 6 thực tế là lặp lại động tác 1-2-3 có đôi bên. Vì làm như phi ngựa bắn cung trên đường gập ghềnh nên phải nhấc lên, sụp xuống, phần chân phải linh động như nhàn, phần tay thì vững vàng chắc chắn, lực được vận đầy eo lưng thẳng tắp, lợp tên thì nhấc lên, còn bắn cung thì xuống tẩn. Bàn tay cầm cung ngón cái đè mạnh lên ngón giữa, ngón trở đưa cao, cánh tay thẳng, hết sức đẩy tới. Bàn tay cầm dây cung phải nắm chặt, hết sức kéo về sau bên đối nghịch cho thẳng căng ngực. Sức mạnh được vận dụng ở chỗ nắm tay vào khuỷu co lại. Cho nên khi tập động tác này phải thấy mỏi nhúc phần trên cổ tay và bắp tay của tay cầm cung. Còn tay kéo dây cung chỉ mỏi ở bắp tay thôi. Làm đều cả hai tay thì sẽ mỏi đều. Chú ý phải gồng, tức là phải dùng sức hay phải vận lực.

ĐỘNG TÁC 7: làm xong 3 lần bắn bên trái thì xả lực - thả lỏng, rồi xoay mặt về hướng phải lợp mũi tên vào cung, xuống tẩn, bắn về bên phải 3 lần, chân bất động. Làm chậm, vận lực đúng mức, bàn tay nắm lại và duỗi ngón trở bằng hết sức, kéo dây cung với tất cả sức mạnh của thân mình (h.17).

ĐỘNG TÁC 8: bắn sang trái trong thế bất động 3 lần như bắn bên phải (h.18). Sau đó xả lực, nhảy chụm hai bàn chân vào sát nhau, tay thả tự nhiên ở hai bên đùi. Nghỉ một phút để chuyển sang bài ba.

Tóm lại, toàn bài hai gồm hai thế bắn cung, bắn trong thế nhấc nhấc và thế đứng vững. Lúc xả lực thì thở ra, hít vào đầy rồi thì gồng và giữ hơi trong 6 giây.

Động tác cần làm chính xác như hướng dẫn. Ý thức cần theo dõi hành động, không phân tâm, phải chú ý vận gân.

Tác dụng của bài này là làm mạnh hai cánh tay, thông hoạt và cứng cáp đôi chân, làm thông kinh ruột già gồm 20 huyết, khởi đầu từ đầu ngón trở theo phần trên cánh tay tới cánh mũi, giúp trị được táo bón, tê bại, phong thấp nhức gân - khớp - xương, nhất là đau gân tay, liệt nhẹ nửa người (bản thân bất toại).

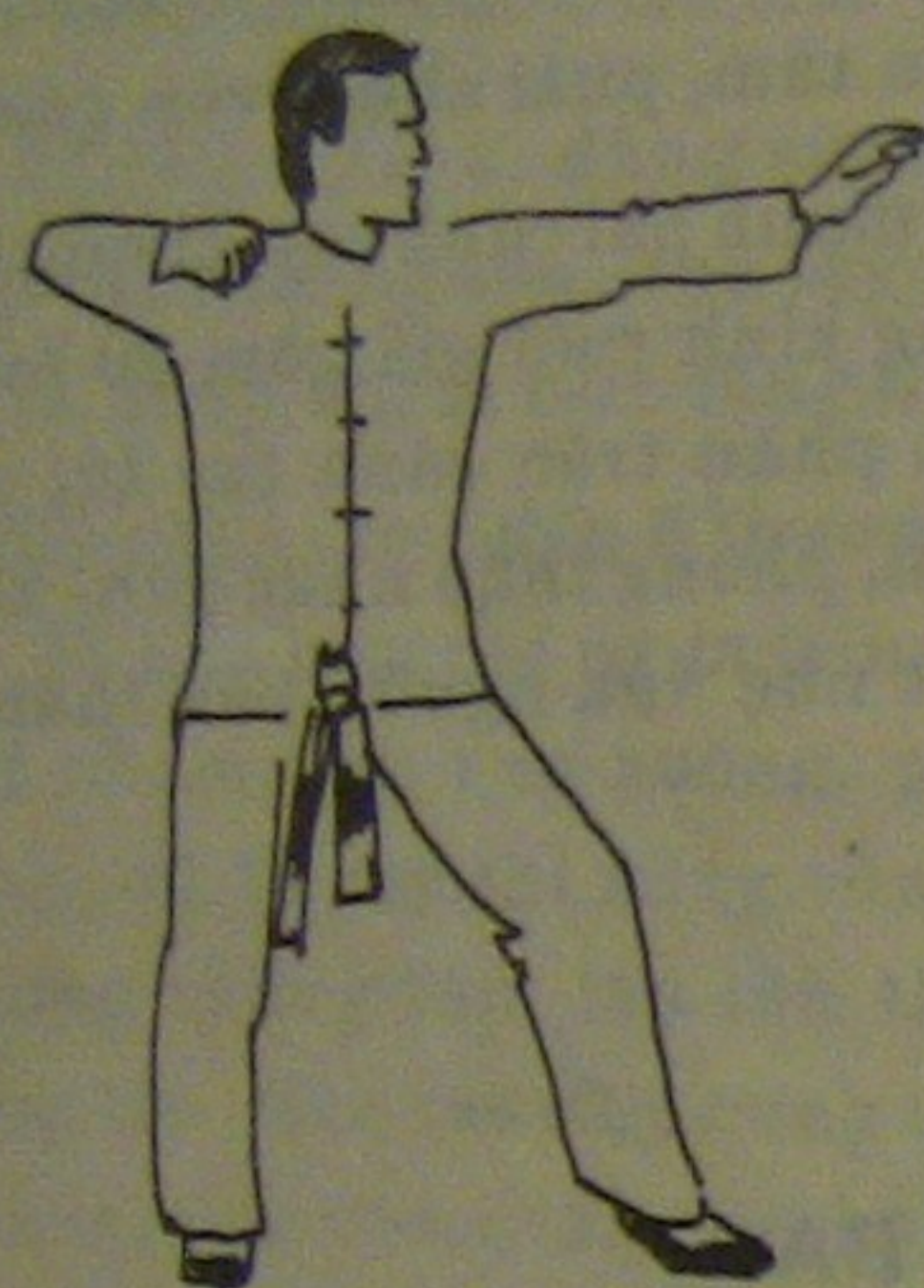
BÀI BA

"Điều hòa tì vị một tay đẩy lên" (Điều lý tì vị đơn cử thủ).

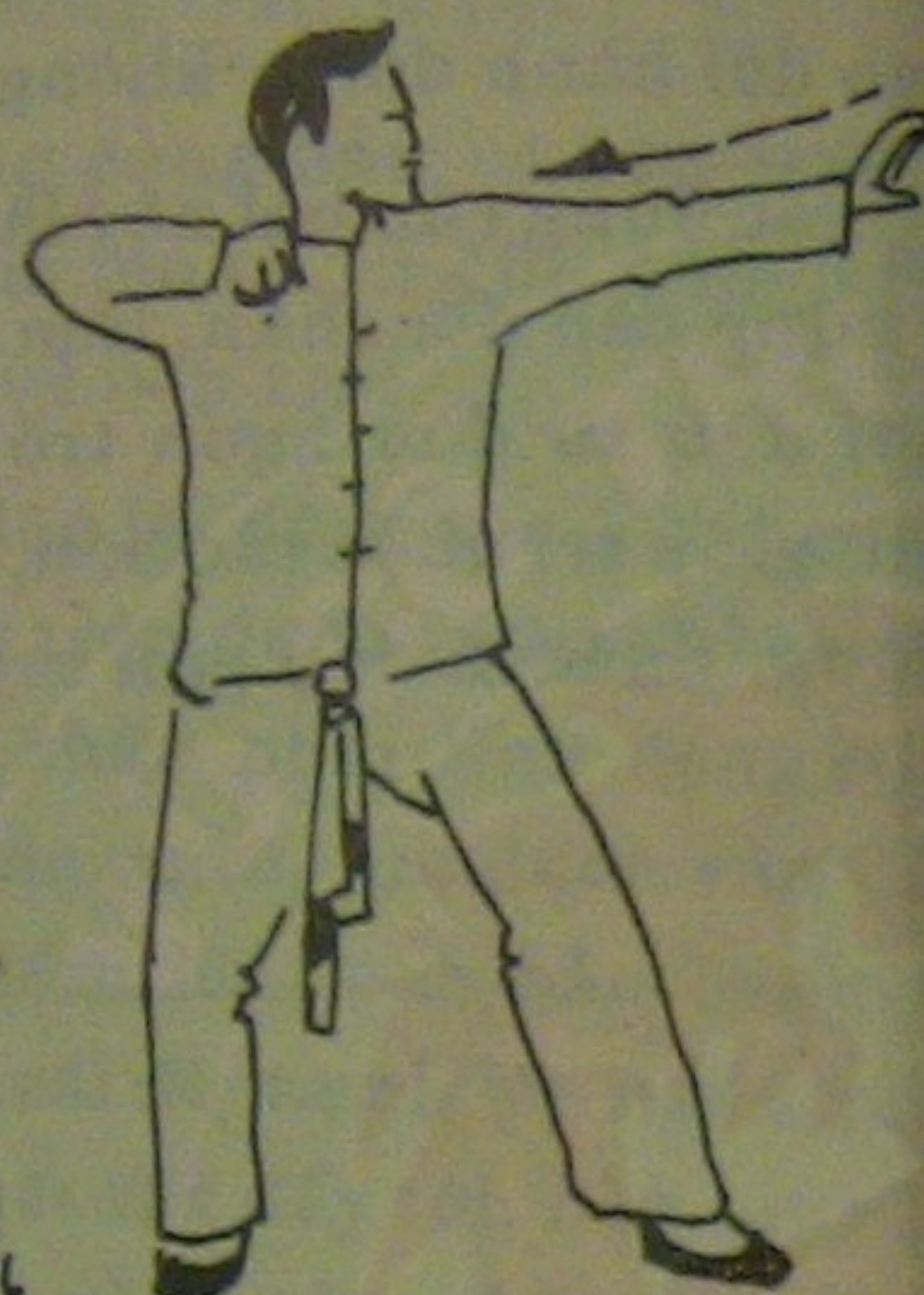
Bài này dùng luyện khí, lưu thông hai kinh dạ dày và lá lách.

Thế chuẩn bị như hai bài trước (h.19).

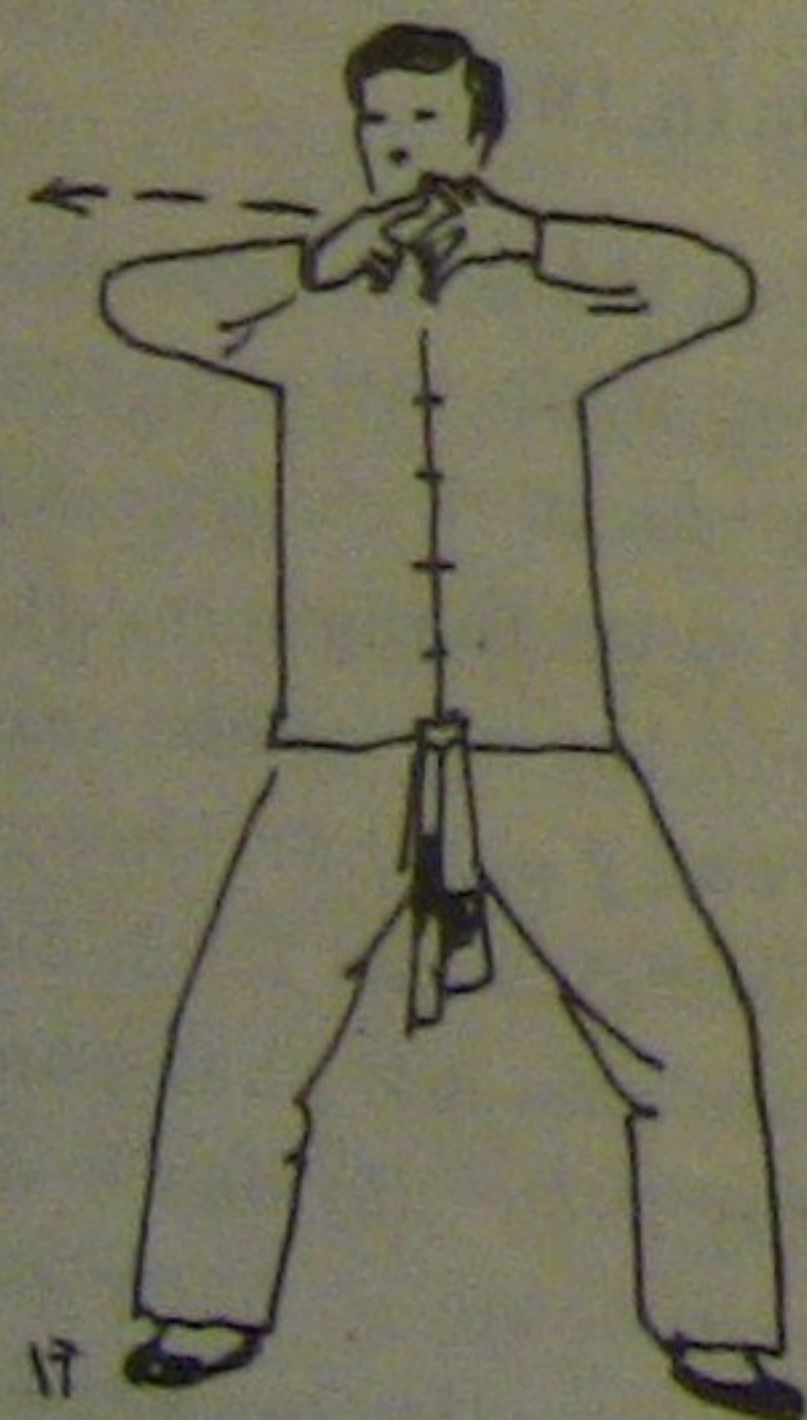
ĐỘNG TÁC 1: tay phải từ từ đưa thẳng lên theo chiều bên phải, khi tay cao ngang vai thì các ngón tay cong lên bằng cách cong cổ tay trong khi cánh tay vẫn từ từ giơ lên mà không dừng lại. Khi cánh tay phải đã tới vị trí thẳng đứng thì lòng bàn tay ngửa hân lên trời, đầu ngón tay chỉ về bên trái. Khi cánh tay phải cử động như vậy thì chú ý giữ thân không động dậy, vai để mềm, hít vào đầy hơi trong cả quá trình đưa tay lên. Khi tay tới đỉnh đầu phải có cảm giác mỏi phần gân giữa mu bàn tay và cơ mặt ngoài cánh tay. Nếu thấy đau là do tay đưa trệch trước hoặc ra sau. Đồng thời với cử động giơ tay phải lên cao, chân phải cũng từ từ ấn như làm lún đất xuống và từ hông phải đến phần trước chân phải cũng phải có cảm giác mỏi. Sau một thời gian tập luyện đều đặn mỗi lần đến



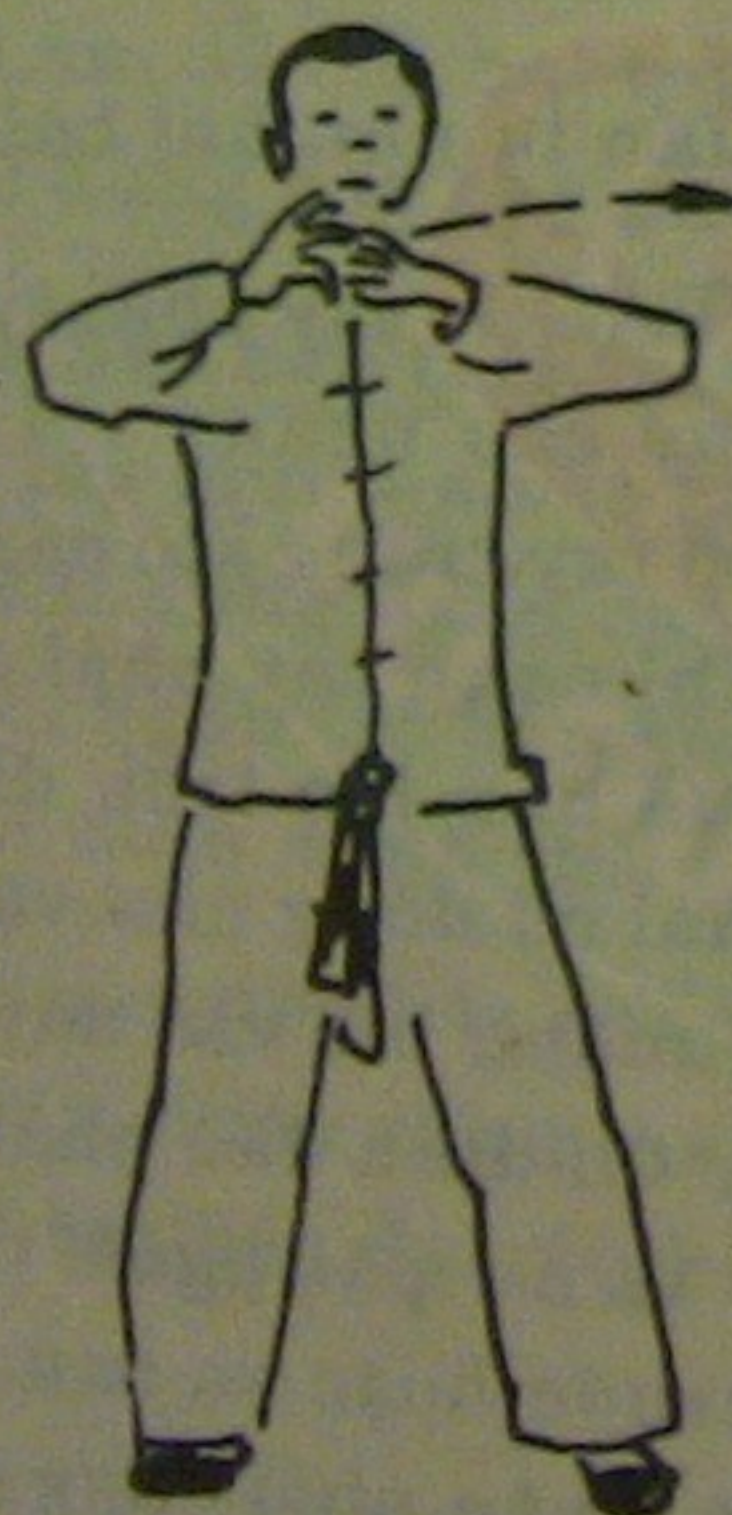
15



16



17



18

tay lên cao như vậy sẽ có cảm giác mát lạnh từ một bên hông tới mặt trước đùi và cẳng chân. Đó là khí lực được lưu thông (h.20).

ĐỘNG TÁC 2: từ từ co khuỷu tay phải để mu bàn tay gần sát đỉnh đầu, khuỷu ngang về hướng phải, lòng bàn tay vẫn ngửa. Đồng thời bàn tay trái nắm lại thành quyền cùng lúc co khuỷu tay trái để thu quyền lên cao ngang hông. Lúc này hơi đã hít đầy và nín thở một khắc rồi thở ra. Tiếp đó nắm tay trái mở ra thành chưởng (h.21). Khi co tay trái lên là làm hông phải thêm căng, tạo điều kiện cho khí lực lưu thông tốt trong kinh dạ dày và lá lách.

ĐỘNG TÁC 3,4: xoay bàn tay phải úp xuống gần đỉnh đầu, phải gồng cứng mà xoay, rồi lại xoay trở lại đẩy chưởng thẳng lên đỉnh đầu, tay trái nhấn xuống và nắm lại thành quyền. Cử động này đồng thời với hít vào. Tiếp đó hạ chưởng xuống phía đỉnh đầu - thở ra; đẩy lên - hít vào. Tức là làm 2 lần hạ xuống - đẩy lên (h.22).

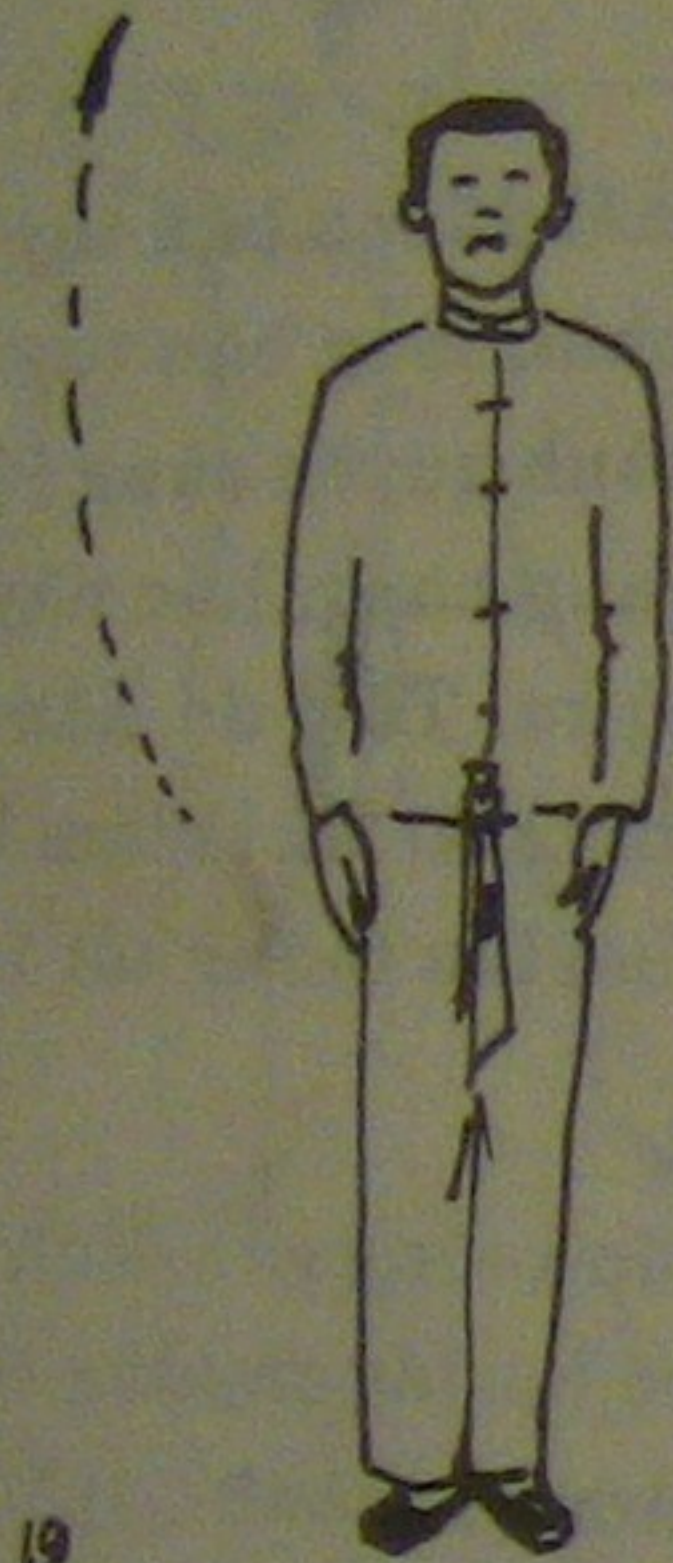
Như vậy là từ động tác 1 tới động tác 4 có 3 lần đẩy chưởng lên - 3 lần hạ xuống, phối hợp với 3 lần hít vào - 3 lần thở ra.

ĐỘNG TÁC 5: chưởng phải thẳng tay hạ xuống bên đùi phải đồng thời chưởng trái thẳng tay đưa lên rồi lật cổ tay cho tâm chưởng (giữa gan bàn tay) ngửa lên ngay giữa đỉnh đầu (h.23). Đây là động tác giao hoán từ thế đẩy phải sang thế đẩy trái với mục đích lưu thông khí lực hai kinh bên trái. Nghĩa là tay này xuống thì tay kia lên, tay này cử động lên bao nhiêu thì tay kia cử động xuống bấy nhiêu. Tay phải dần dần hạ xuống úp vào đùi thì tay trái từ úp đùi trái cũng dần dần giơ lên ngang bằng vai rồi bàn tay trái ngửa dần ra, đến đỉnh đầu thì bàn tay trái ngửa hẳn lên trời. Tay trái lên cao thì chân trái cũng ấn lún xuống. Mũi từ từ hít vào cho đến khi tay

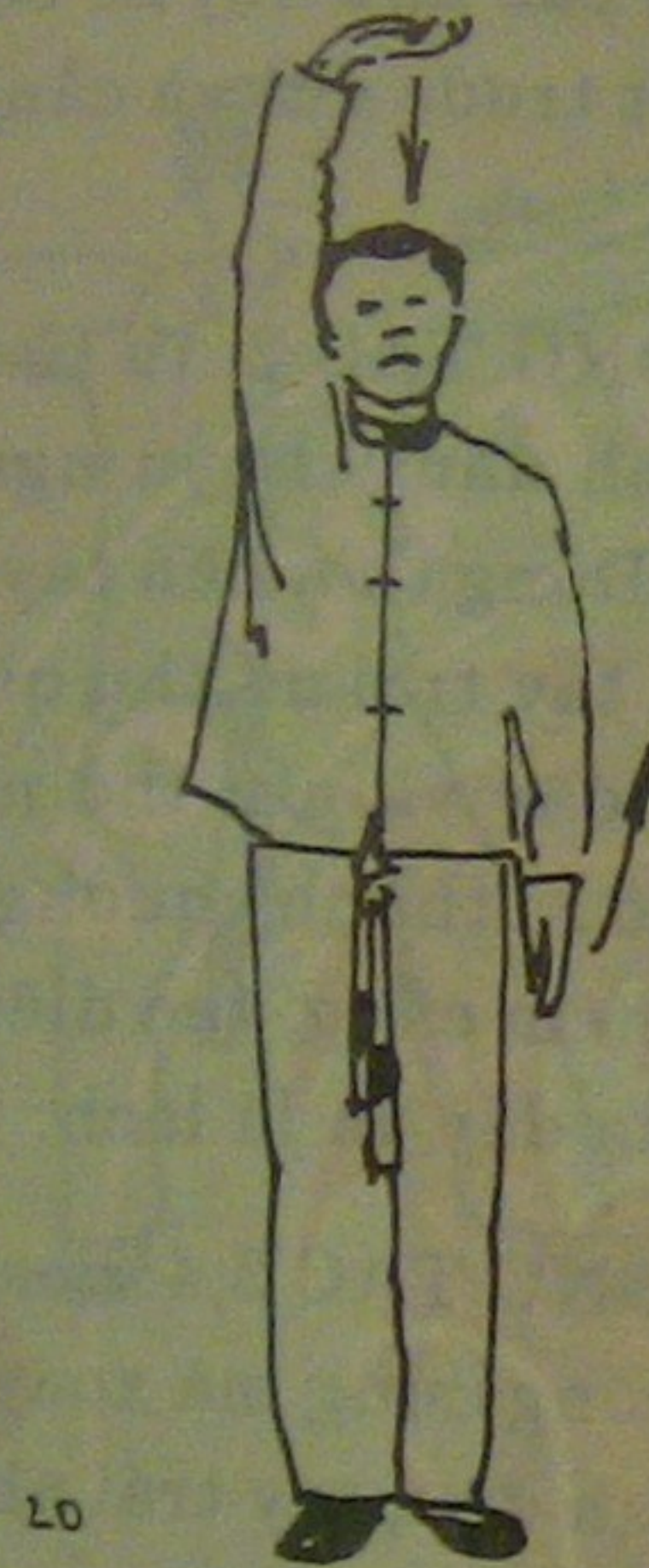
trên đỉnh đầu thì phổi cũng đầy hơi.

Chú ý là mỗi cử động tay- chân- thở phải dùng sức, phải gồng và tập trung ý tưởng theo từng cử động.

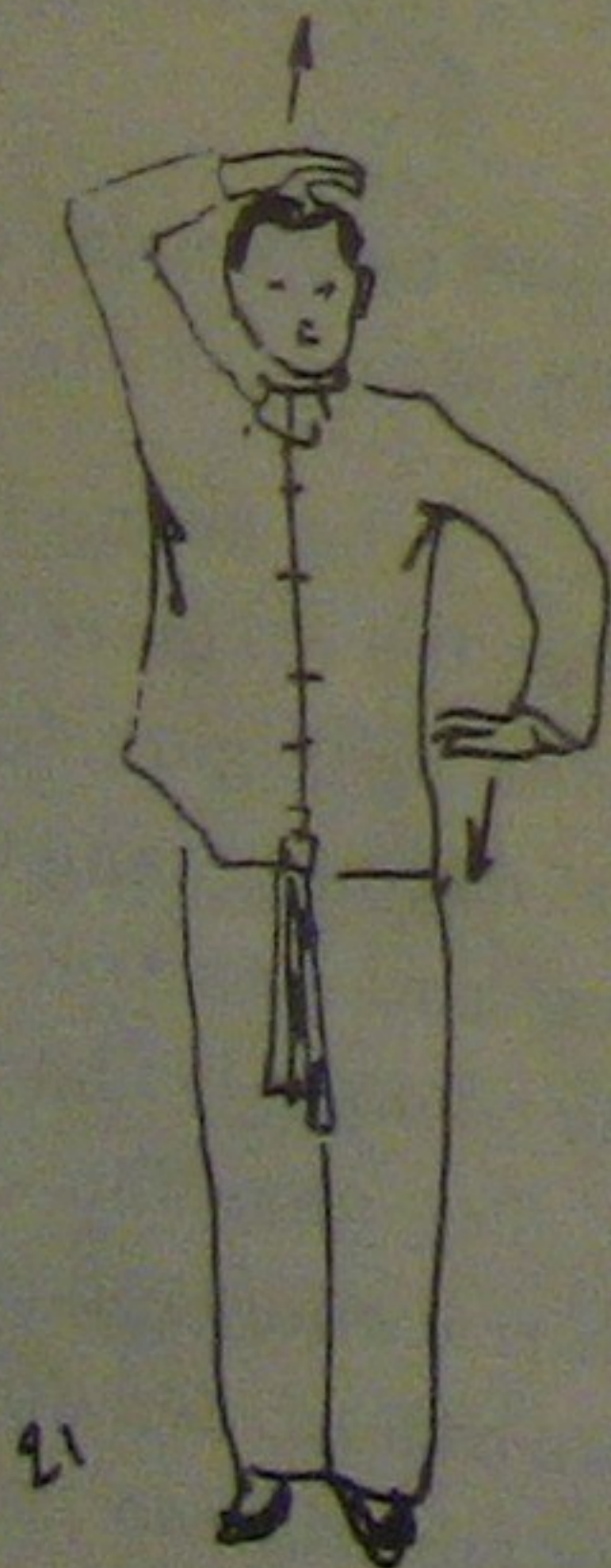
ĐỘNG TÁC 6: bàn tay phải nắm lại thành quyền, khuỷu tay co lên- thở nhẹ ra, đồng thời chưởng trái hạ mu bàn tay xuống gần đỉnh đầu, khi gần đỉnh đầu- hít vào đầy phổi rồi chuyển lực vào cổ tay trái, bàn tay phải cũng co lên ngang hông, rồi bàn tay phải mở ra thành chưởng như động tác 2 làm với tay trái (h.24, 25).



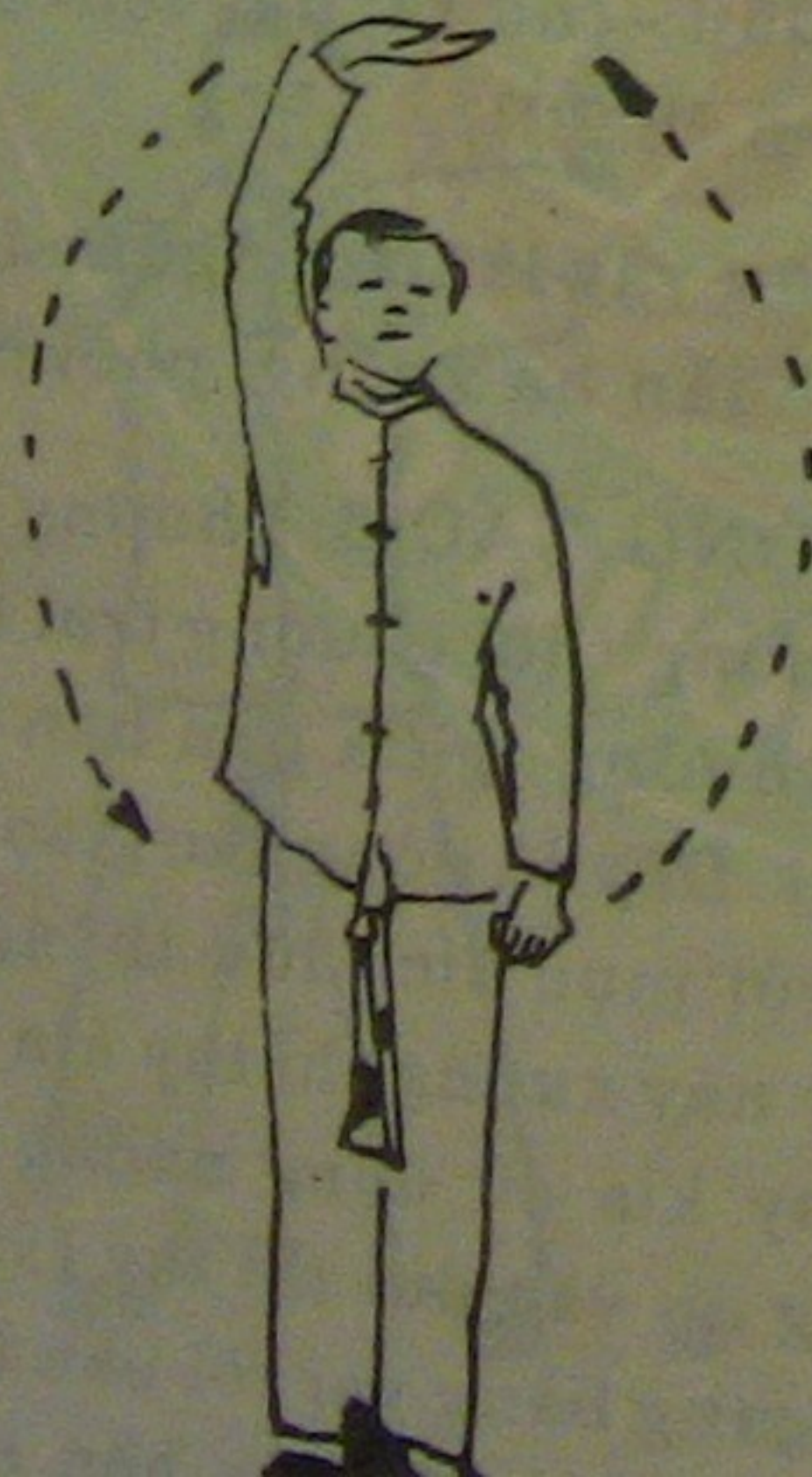
19



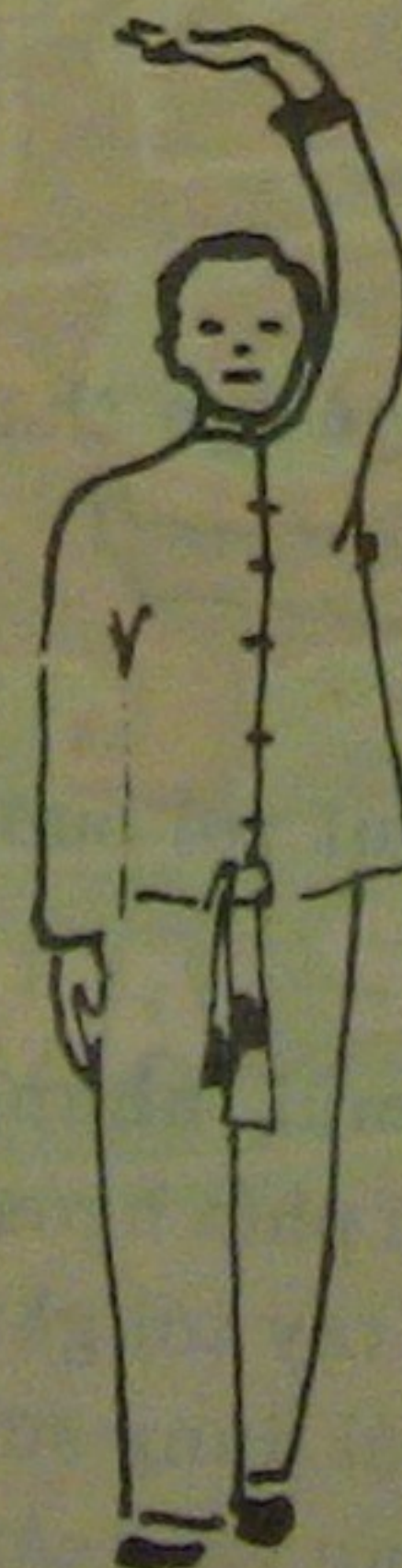
20



21

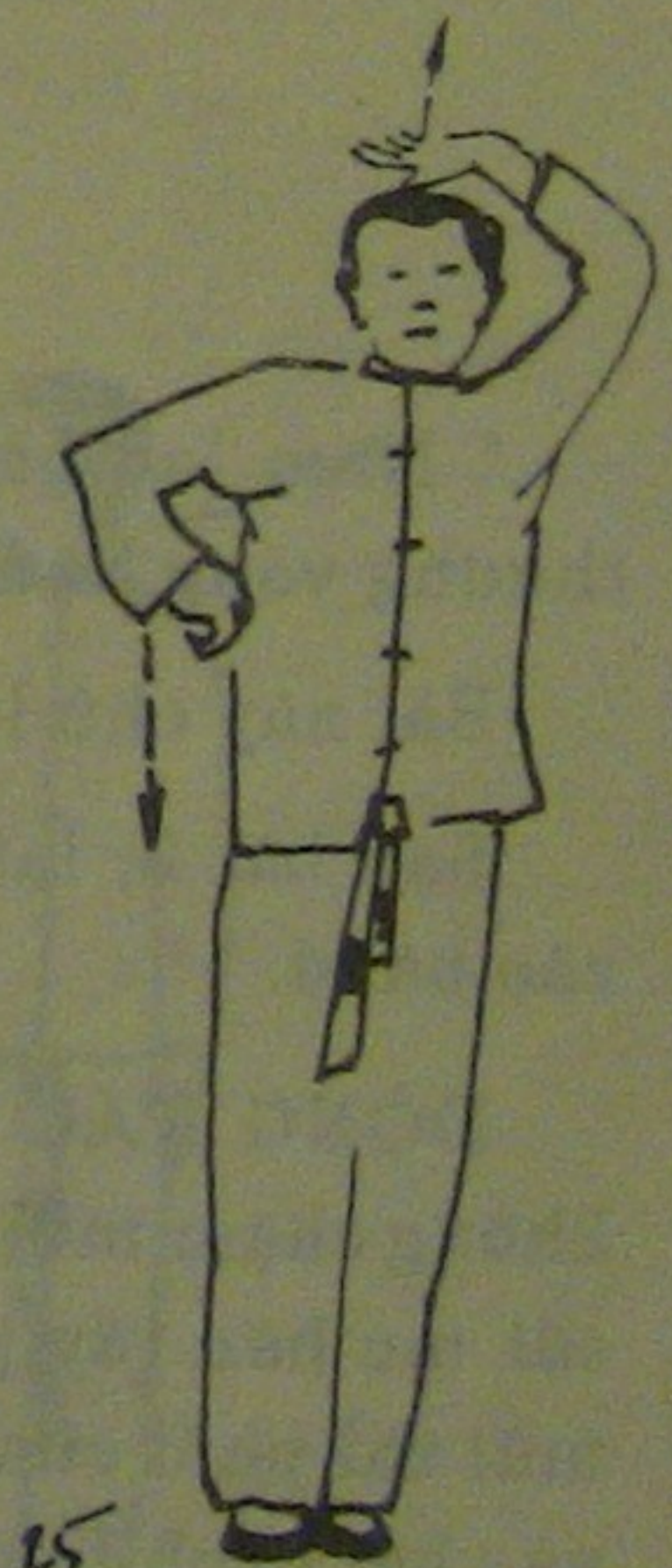


22



23

24



25

ĐỘNG TÁC 7-8: làm 2 lần đẩy chưởng lên- hạ xuống, lún chân... như động tác 3-4, chỉ khác tay thôi.

Đó là xong 1 lần bài 3. Làm thêm 3 lần nữa, từ động tác tới 8.. Nghĩa là cả bài 3 thực hiện 12 lần đẩy- hạ chưởng.

Một điều cần chú ý là ở bài 1 chân kiễng lên- hạ xuống, bài này chân chỉ có lún trầm từng bên. Về tay thì ở bài này khi hạ gần sát đầu có gồng chuyển. Cho nên bài 1 là một tập tổng quát hơn, có khả năng huy động nhiều kinh mạch khi chuyển động toàn diện cơ thể, còn bài ba chỉ chú ý hai kinh t và kinh vị.

Tác dụng của bài ba là làm ta ăn ngon, ngủ được, chống đói, đại- tiểu tiện thông suốt.

BÀI BỐN

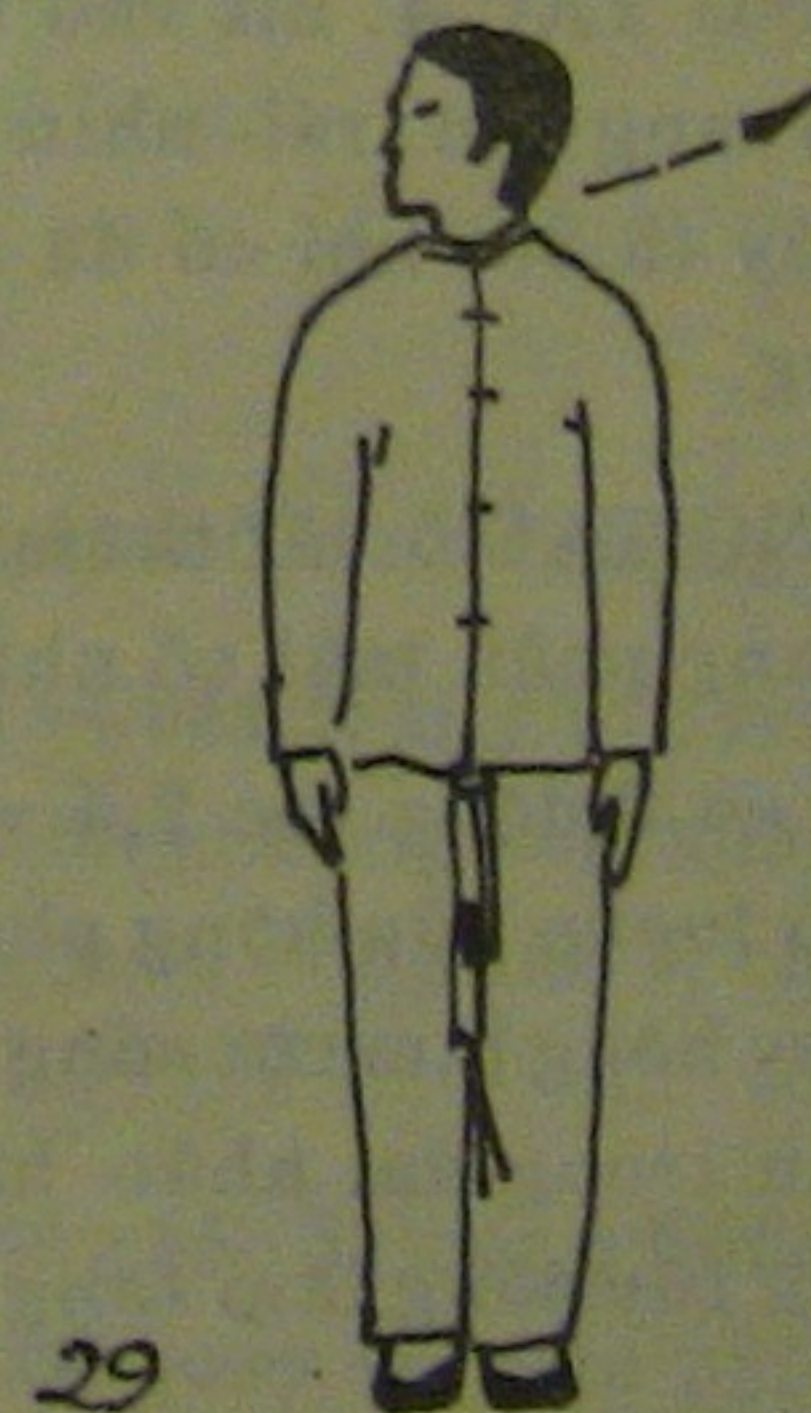
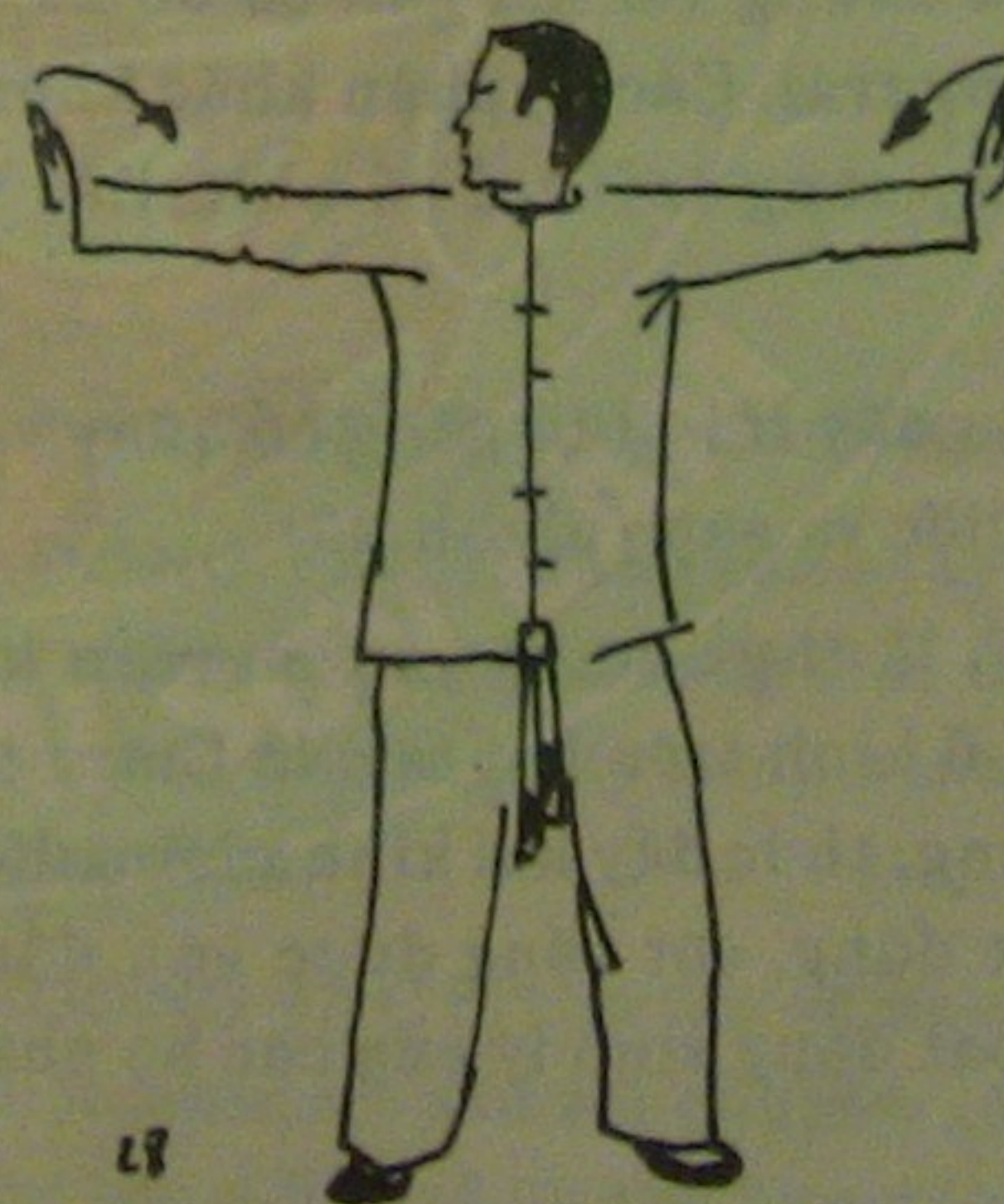
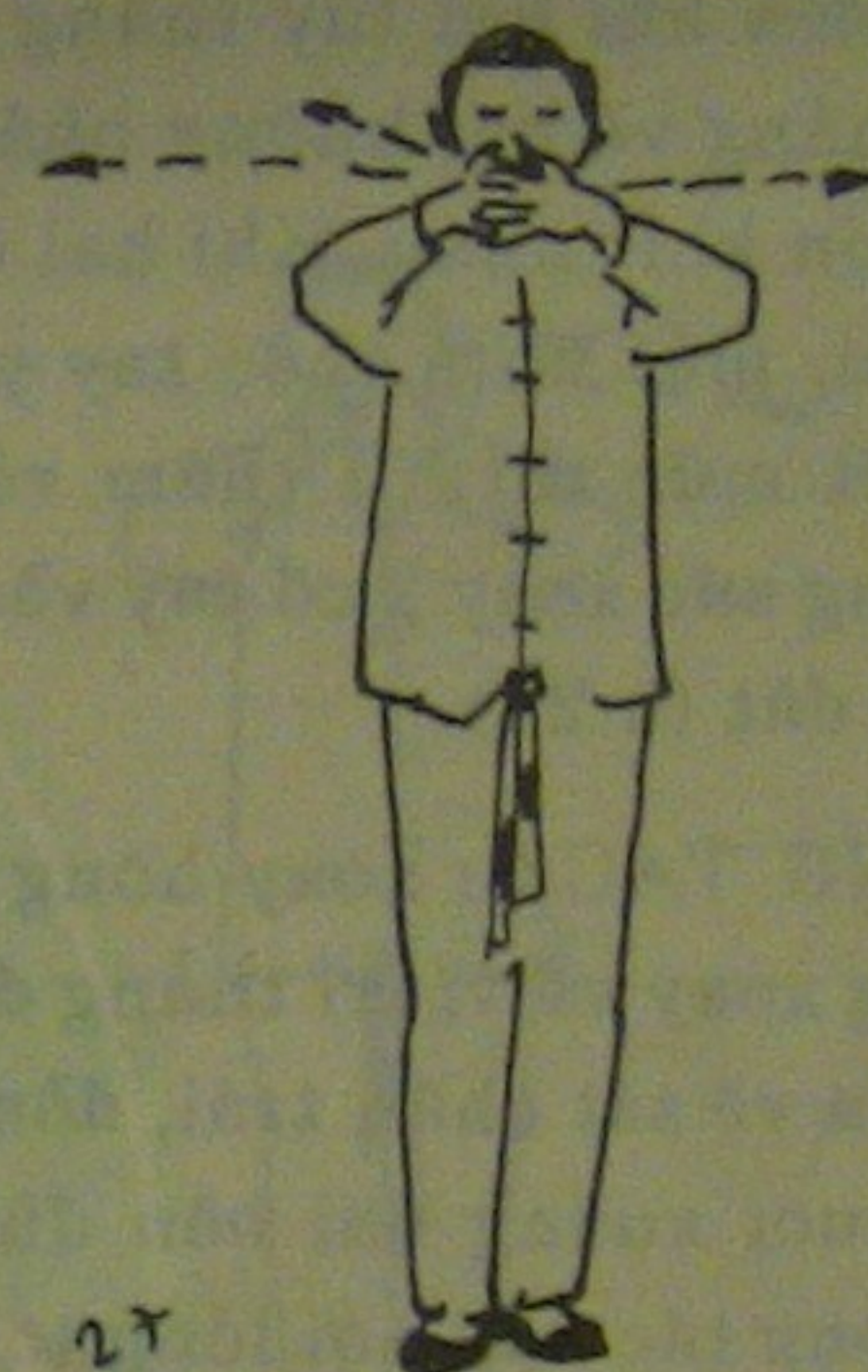
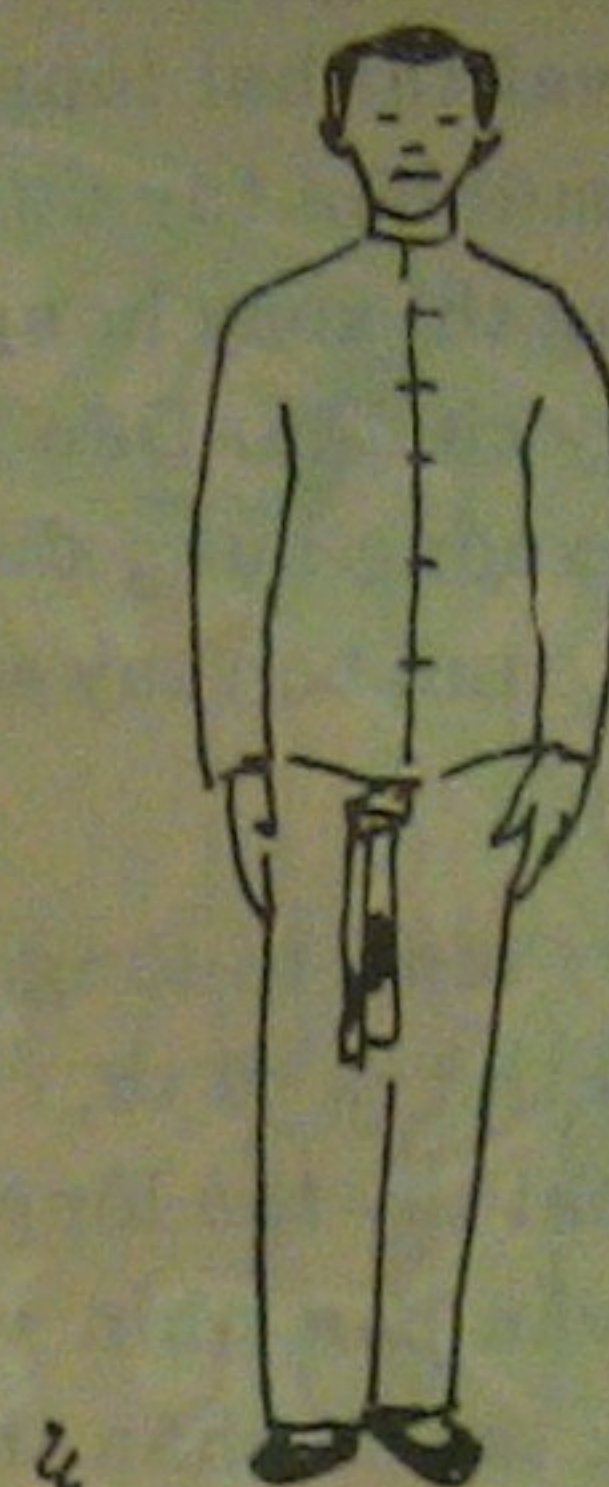
"Năm lao bảy thương liếc nhìn phía sau" (ngũ lao thất thương vong hậu tiếu).

Bài này chủ luyện hệ thần kinh.

Sau bài 3, lại trở về thế ban đầu, nghỉ vài phút rồi bước vào bài 4.

ĐỘNG TÁC 1: hai tay đưa từ từ lên trước mũi, nhưng không chạm mũi, bàn tay phải ở trong, bàn tay trái phía ngoài sát mu bàn tay phải, đồng thời từ từ hít vào, khi tay tới gần mũi thì phổi cũng đầy hơi (h.27). Khi cử động phải dùng sức vào hai cánh tay, cổ tay và các ngón tay để tác động vào toàn bộ kinh mạch trên hai cánh tay.

ĐỘNG TÁC 2: chân phải chầm chầm đưa sang bên phải



để khoảng cách hai chân bằng vai, đồng thời dùng sức gồng đẩy chậm chậm hai tay sang hai bên, vừa đẩy vừa mở bàn tay ra cho đến khi hai tay thẳng ngang vai thì hai lòng bàn tay chiếu thẳng về hai hướng phải- trái, mũi bàn tay dựng đứng, cả 5 ngón khít nhau. Khi hai tay thẳng thì xoay hông theo về bên phải, mắt nhìn theo tay phải ngay từ đầu. Đến khi hông quay hết mức thì hít thêm vào, nén xuống bụng dưới, đồng thời dùng sức xoay 2 cổ tay về sau cho cạnh bàn tay song song với mặt đất (h.28).

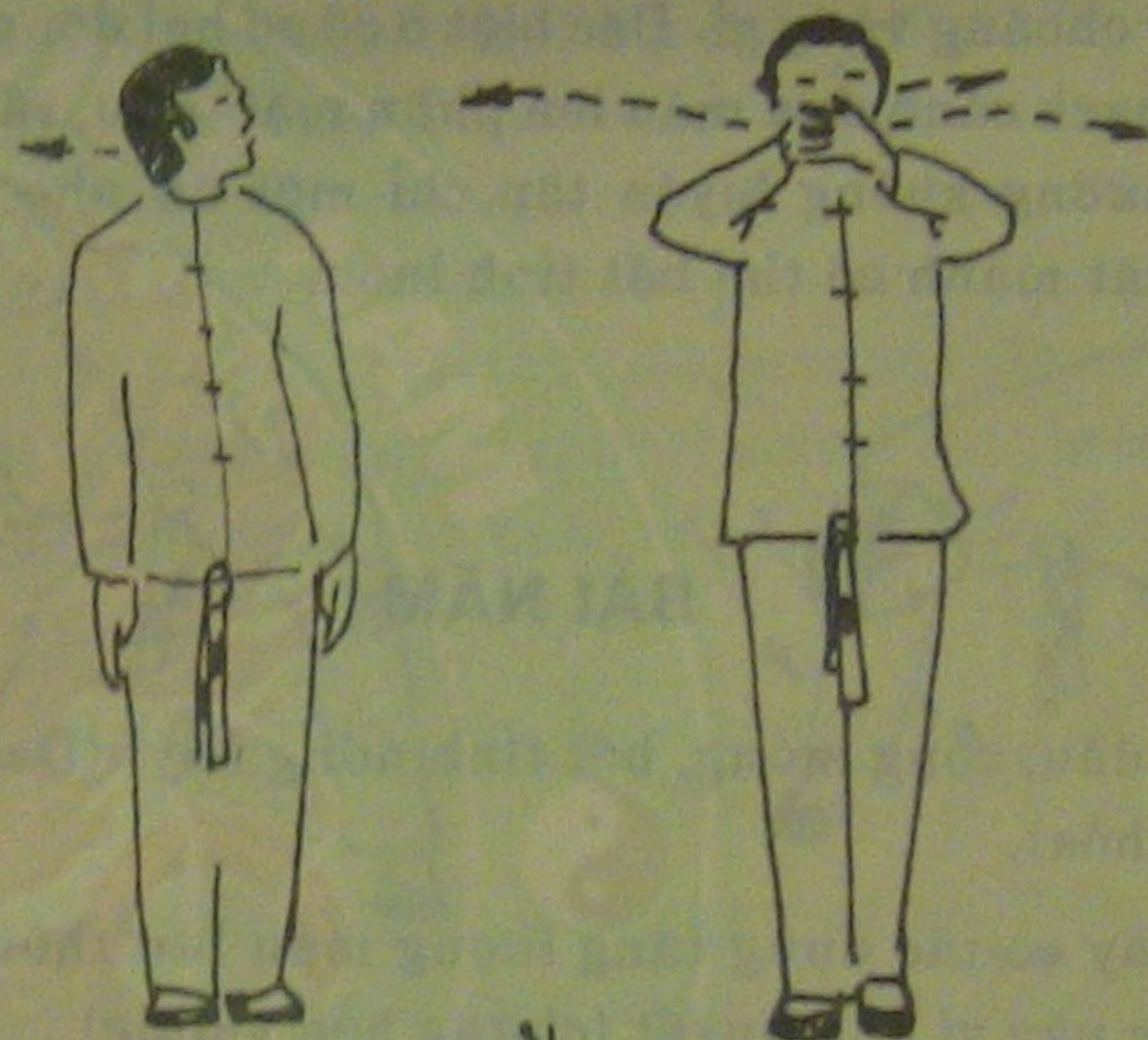
ĐỘNG TÁC 3: xoay hông về vị trí bình thường, hai bàn tay cũng xoay về vị trí thẳng đứng, rồi thở ra từ từ, chân phải cũng đưa về sát chân trái, đồng thời hai tay thả lỏng (xả lực) buông xuôi xuống hai bên đùi, mắt vẫn còn nhìn về hướng phải. Động tác này nối lỏng toàn thân, tay và chân thu về thế chuẩn bị và thở ra là để xả hơi cho khí lực lưu thông tự nhiên(h.29).

ĐỘNG TÁC 4: hít vào nửa chừng rồi lên gân cổ để từ từ quay cổ sang bên trái- nhìn sang trái. Các bộ phận khác không động đậy (h.30) khi cổ đã quay sang trái thì cổ nhìn liếc về sau lưng.

ĐỘNG TÁC 5: hít thêm cho đầy rồi từ từ gồng cổ quay vào giữa- sang phải, mắt cổ nhìn liếc ra sau (như h.29).

Chỉ có 3 động tác 2,4 và 5 là thực sự có vận chuyển khí lực, chủ luyện nửa hông phải, 6 kinh trên hai tay và thân, cổ. Khi xoay hông làm cột sống căng, thúc đẩy hai kinh nhâm đốc- hai kinh trọng đại nhất- hoạt động, cột sống được vận động gây kích tủy sống làm tăng hoạt động sinh lý của các bộ phận liên quan.

ĐỘNG TÁC 6: xả lực, đầu quay về giữa, song chưởng đưa



30

31

chéo lên về trước mũi như động tác 1, thở bình thường (h.31).

ĐỘNG TÁC 7: dùng sức quay cổ về bên trái, chân trái đồng thời chậm chậm đưa sang trái một bước bằng vai, xoay hông sang trái, chưởng đẩy sang hai bên, như động tác 2, chỉ khác hướng nhìn.

ĐỘNG TÁC 8: thu tay về như động tác 3, mắt ở hướng trái cổ liếc nhìn về sau rồi chuyển gân cổ quay về phía phải, như động tác 4,5. Trở về thế ban đầu để làm lại từ động tác 1-8.

Như vậy động tác 6-7 và 8 cũng giống động tác 1-5, chỉ khác chiều. Bài tập này là để luyện khí lực, chủ luyện nửa hông phải, 6 kinh trên hai tay và thân, cổ.

và tay. Luyện cổ như trên đến nơi đến chốn sẽ đưa đến hiệu quả bất ngờ: có thể chịu được các đòn tấn công vào cổ, chịu được siết cổ bằng tay, bằng dây, 6 người lực lưỡng, mỗi bên 3 người xiết cổ bằng dây thừng trong 3 phút vẫn không thấy đau nhức hay choáng váng gì. Đặc biệt ở cổ có hai động mạch cảnh và tĩnh mạch cảnh đưa máu lên phần mặt- đầu, rất trọng yếu. Người thường không luyện tập chỉ một ấn nhẹ cũng gây ứ huyết, chặt mạnh có thể bất tỉnh luôn.

BÀI NĂM

"Lắc đầu, cong mông, hết tính nóng nảy" (Dao đầu bài vì khử tâm hỏa).

Bài này có tác dụng tăng lượng máu lưu thông, làm mất tính nóng nảy vì bản huyết (chứng hỏa vượng).

ĐỘNG TÁC 1: từ tư thế ban đầu như bài 1 nhảy nhẹ nhàng để hai chân sang hai bên cho rộng hơn vai, không cần vận lực mà từ từ xuống tấn thấp như kỵ mã. Thân khom về trước, hai bàn tay chống trên hai đầu gối, hõ khẩu (mặt trong cổ tay) xoay vào bắp đùi, khuỷu tay phải co và nghiêng sang phải, tay trái thẳng. Đầu ngả về phải nhưng vẫn ngẩng lên để nhìn về trước. Mông cong lên đưa qua trái. Giữ vai bằng (h.33).

ĐỘNG TÁC 2: cánh tay trái đẩy mạnh lên, khuỷu co sát lại, thân trên (đầu, cổ và vai) quay thấp về bên phải từ cao xuống theo đường vòng, mông cố đưa lên và hướng phía trái. Lúc này chân trụ tấn - chân phải- không lay chuyển, như trồng. Toàn bộ phần thân trên đều lên gân (gồng). Lúc này hít vào đầy và nín thở. Sau khi cúi xuống thật thấp thì tay phải chống lên cho thân trên theo đường vòng cũ trở về tư thế



ban đầu như hình 33 thờ ra (h.34).

ĐỘNG TÁC 3: tay phải chống đầu gối để thân trên thẳng lên, đứng dậy, 2 tay úp vào hai bên đùi- hít vào vừa phải (h.35). Sau đó nín hơi, xuống tấn rồi làm lại như động tác 2.

ĐỘNG TÁC 4: làm thêm một lần nữa như động tác 2. Chú ý khi xoay xuống thì vận dụng sức của tay trái và gồng hông bên trái, khi lên thì vận dụng toàn lực cánh tay phải và hông bên phải. Phải xoay toàn thân trên- đầu, cổ và vai- chứ không phải chỉ xoay cổ. Lúc xoay thì eo hông mềm, còn thân trên thì gồng cứng.

Xoay chậm từ từ. Lúc xoay, cột sống như đường bán kính chuyển động uyển chuyển trên đường tròn. www.Maisonlam.com

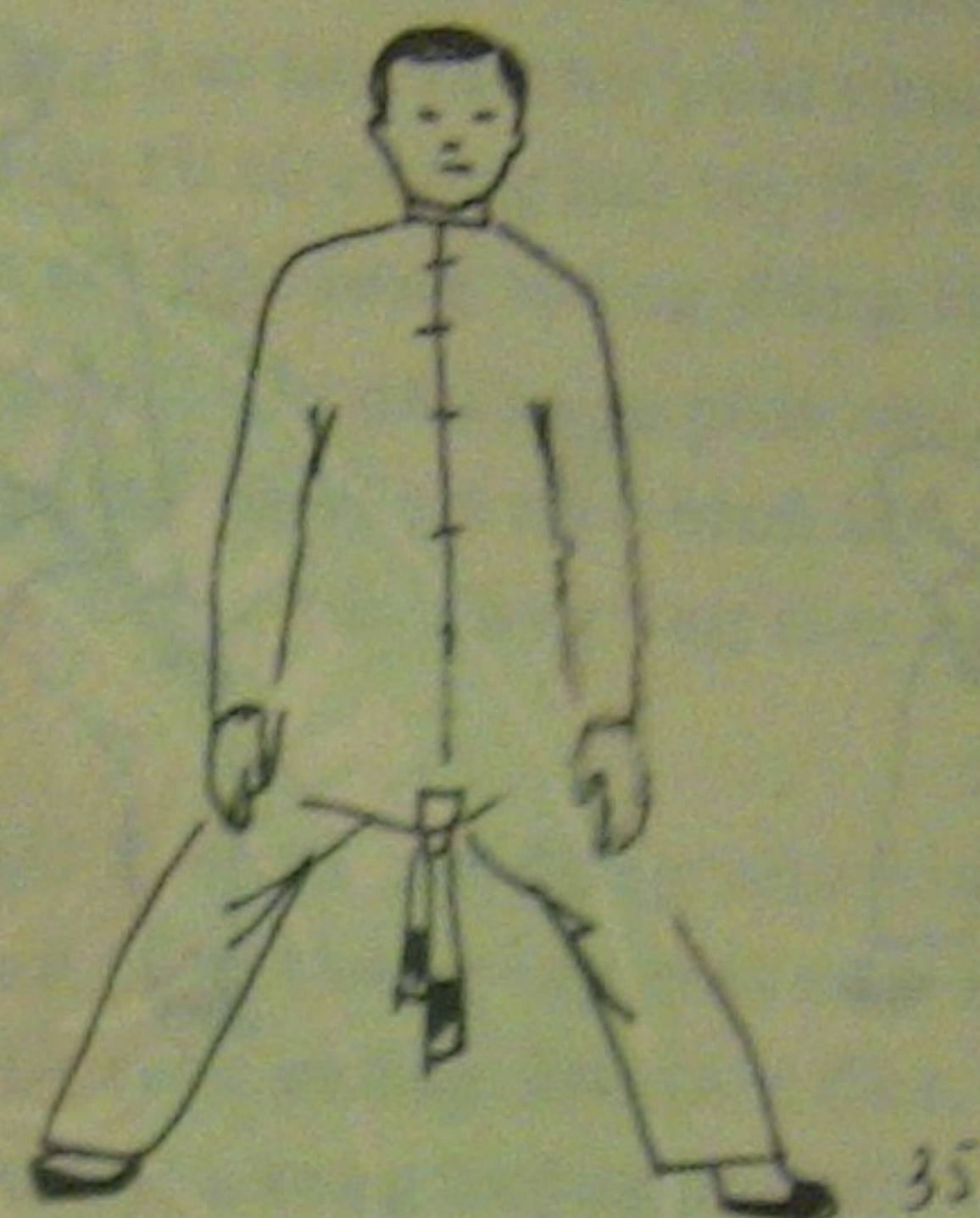
xuống và ngược lại. Khi xoay phải cảm thấy được sự chuyển động của từng bắp thịt và gân xương từ thân trên trở lên.

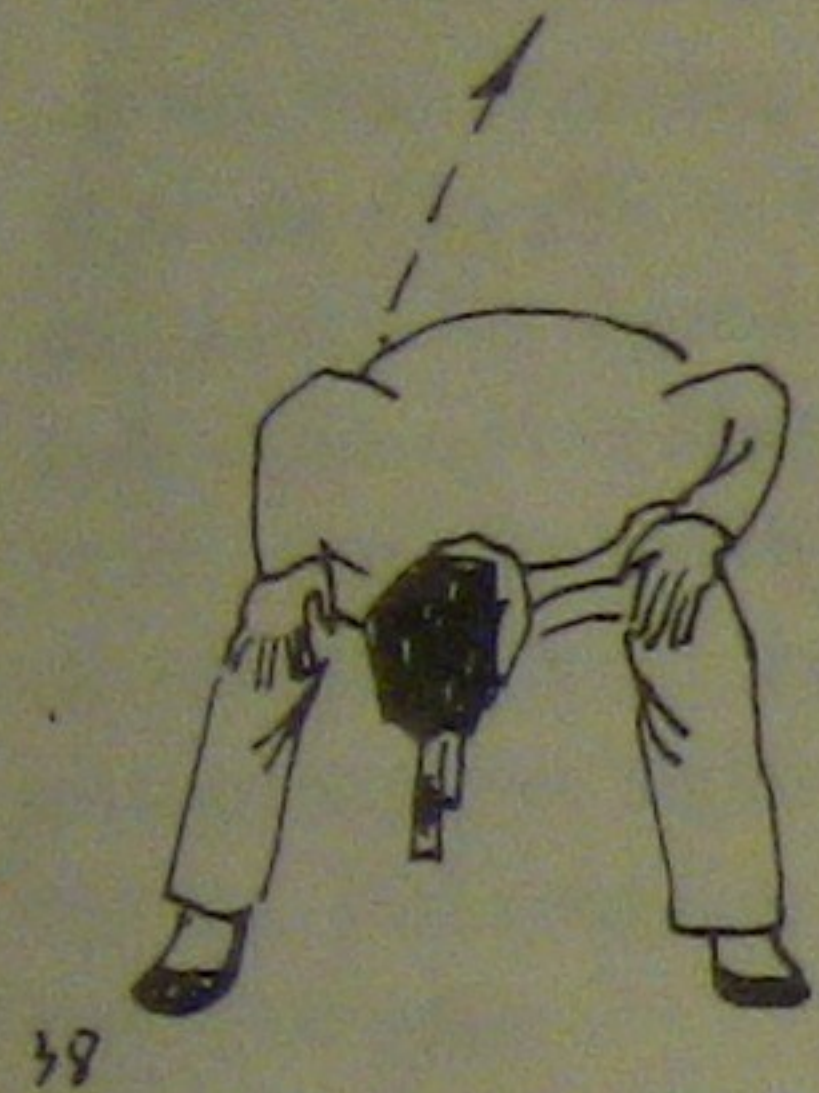
Động tác 5: đứng như hình 35. Làm như động tác 2 nhưng về bên trái. Nghiêng đầu về trái bằng cách chống thẳng tay phải vào đầu gối, co khuỷu tay trái, bàn tay cũng tì vào đầu gối, xuống tấn kỵ mã (h.36). Tiếp tục xoay đầu xuống trước, thấp, thân ngang bằng hông thì lại xoay trở về vị trí ban đầu (h.37). Bát đầu chuẩn bị cúi xuống thì hấp- hít vào, đứng lên thì hô- thở ra, khi xoay đầu từ trên xuống dưới và từ dưới lên trên thì nín thở. Nghĩa là một lần xoay xuống- lên chỉ hít thở một lần. Khi xoay nín thở, dẫn khí xuống bụng để thân trên được linh hoạt.

Làm ba lần động tác này rồi trở về thế thẳng đứng như hình 35.

Yếu quyết của thế tập này là sự gồng chuyển của phần thân trên, sự chống tay phía bên này để gập tay bên kia và ngược lại. Sự vận dụng linh hoạt gồng chuyển đầu, cổ, xương sống làm thức tỉnh bộ máy tuần hoàn. Đặc biệt là sự chống tay vào đầu gối, hồ khẩu quay vào trong khi căng thẳng cánh tay thì ngón cái bị căng dữ dội làm thông kinh phổi- khởi đầu từ trước vai, dưới xương đòn, chạy theo mặt ngoài cánh tay và chấm dứt ở đầu ngón cái. Đồng thời ngón út nhờ động tác này mà thông được kinh tim- đối diện với kinh phổi: từ trên nướm vú qua nách rồi theo mặt trong cánh tay chạy tới đầu ngón út. Khi vận động ta thấy mỗi ngấm ngấm phần dưới lòng bàn tay, chỗ ngón út và ngón cái đồng thời có cảm giác thông mát phía trong và ngoài cánh tay. Như vậy là làm đúng.

ĐỘNG TÁC 6: từ thế đứng như hình 35 dùng sức nặng toàn thân đè xuống trên 2 tay đang co dãn ở khuỷu, đồng thời hít vào đầy phổi. Chân vẫn giữ tấn kỵ mã, đầu ngược lên để





38

39



40



41

mặt nhìn về trước. Khi cúi xuống hết mức thì giữ yên 6 giây với sự gồng cứng hai tay và như phải chịu sức nặng ngàn cân đè trên lưng. Rồi từ từ chống hai tay lên với sức ép xuống của toàn thân cho tới khi lưng thẳng đứng thì ngửa đầu ra sau, tưởng như có người nắn đầu ật ra phía sau. Ở tư thế này 6 giây rồi thẳng cổ lên để về vị trí như hình 35- từ từ thở ra. Rồi hít vào để làm lại. Động tác này cũng làm căng hai kinh tim và phổi (h.38-39).

ĐỘNG TÁC 7-8: từ thế đứng như hình 35 nghiêng thân, đầu về trái, tay phải thẳng tay trái co ở khuỷu. Vừa nghiêng đầu vừa xoay từ trên xuống. Đến khi đầu, mặt hạ thấp sát đất thì quay luôn trở lên sang hướng phải rồi trở về vị trí ban đầu. Nhớ rằng khi xoay sang hướng phải thì tay trái thẳng, tay phải co lại ở khuỷu. Động tác làm liên tục, chống lên, co xuống-duỗi thẳng, gập vào nhịp nhàng, không gò bó. Thân và cổ gồng uốn uyển chuyển. Vì xoay tròn một vòng nên hít vào trước khi bắt đầu xoay, xoay đủ một vòng trở về vị trí đầu tiên thì thở ra từ từ. Làm ba vòng từ trái qua phải rồi lại ba lần từ phải qua trái (h.40.41)

Động tác 7-8 hoàn thiện hơn vì xoay cả vòng, tuy làm dịu dàng nhưng tác dụng mãnh liệt hơn do dài hơi, gồng chuyển lâu nên tác động tới kinh mạch cũng tốt hơn. Cần nhấn mạnh thêm là, động tác được thực hiện ở đây khi cúi xuống hay nghiêng qua, nghiêng lại giống như đè nén lên lò xo, còn khi thẳng người dậy hai tay như kéo căng lò xo ra. Mông là trục xoay, xương sống lưng là bán kính, đầu là đầu compa. Còn mọi phần trên gồng chuyển dẻo dai liên hệ mật thiết nhau chứ không cứng nhắc như vật vô tri. Động tác phải được hòa hợp cùng hơi thở.

BÀI SÁU

"Sờ đầu xương cụt bảy lần trăm bệnh tiêu tan" (Bối hậu thất diên bách bệnh tiêu);

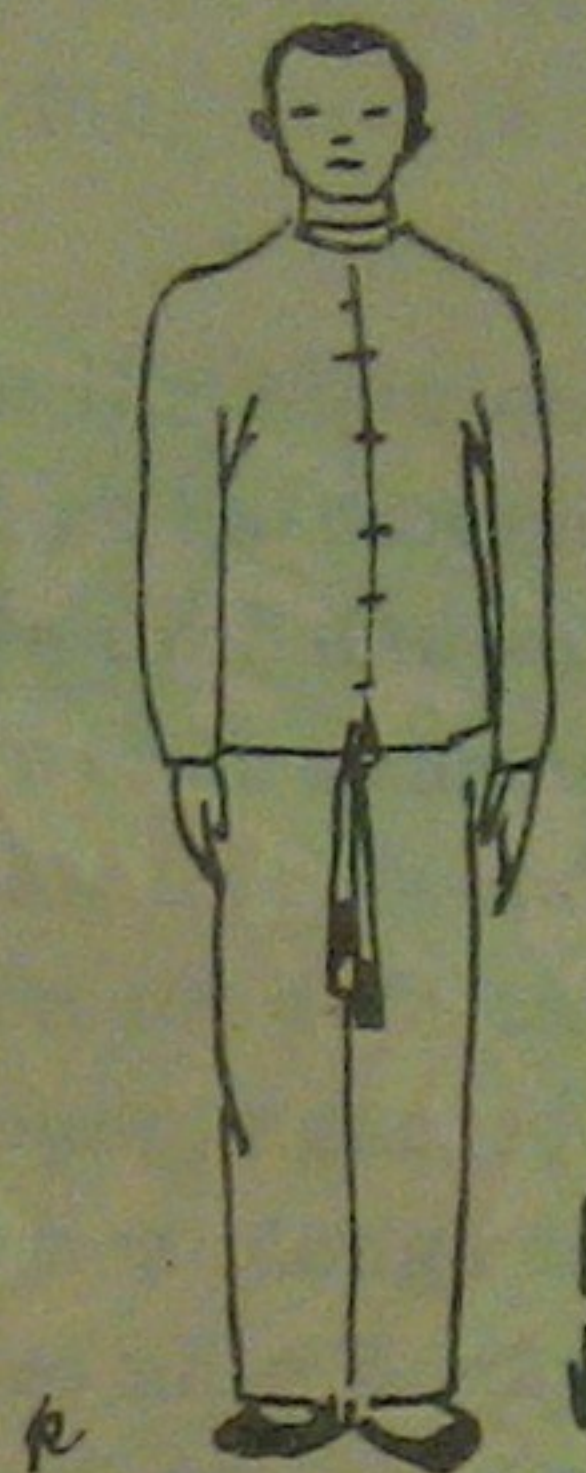
Bài này có tác dụng kích thích hoạt động của hai kinh quan trọng là kinh nhâm và kinh đốc- có trách nhiệm bảo toàn sinh mạng và sinh lực.

DỘNG TÁC 1: từ thế chuẩn bị như hình 45, co đầu gối hạ thân xuống khum khum như ngồi xổm, chân thả lỏng tự nhiên. Đồng thời hai tay di chuyển nhẹ nhàng từ hai bên hông lướt qua hai bên đùi xuống tựa ở bên ngoài hai bắp chân. Lúc này hơi thở giữ yên. Sau đó thở ra và hít vào đầy phổi, thốt bụng lại để dồn khí lên ngực cho nhẹ phần dưới (đề khí) dồn hết sức vào hai chân để nhảy vọt thẳng người lên, hai tay kéo về vị trí cũ khi thân người đang còn ở trên không. Khi rơi xuống thì mũi chân chạm đất trước rồi đứng như thế chuẩn bị (h.43, 44). Động tác này như ép lò so, xuống thì dè cứng, bụng thì nhảy cao lên. Chỉ sử dụng hai đùi, cho nên khi tập tâm ta cũng phải chú ý đến hai đùi. Khi rơi phải nhẹ nhàng, xong rồi mới thở ra. Động tác co chân thì chậm, nhưng nhảy lên phải nhanh. Làm 4 lần co chân nhảy lên.

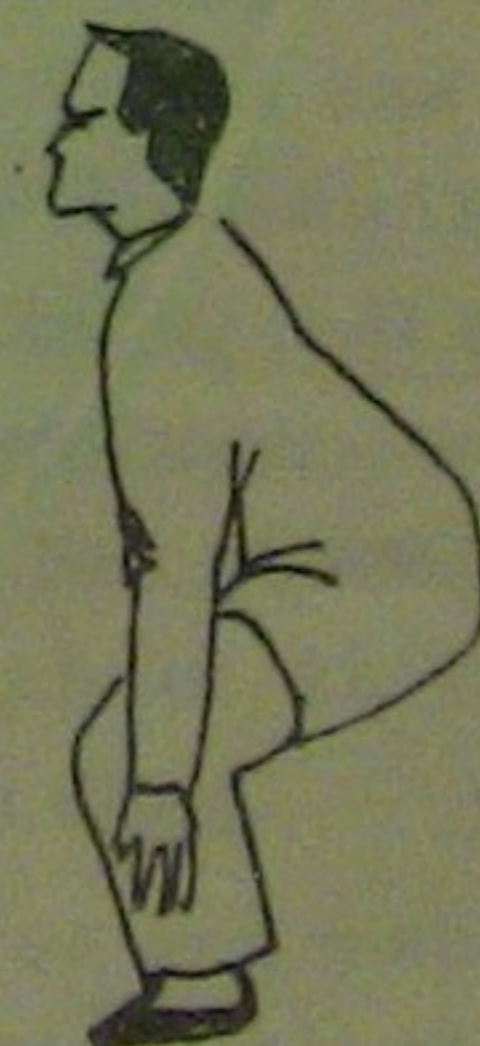
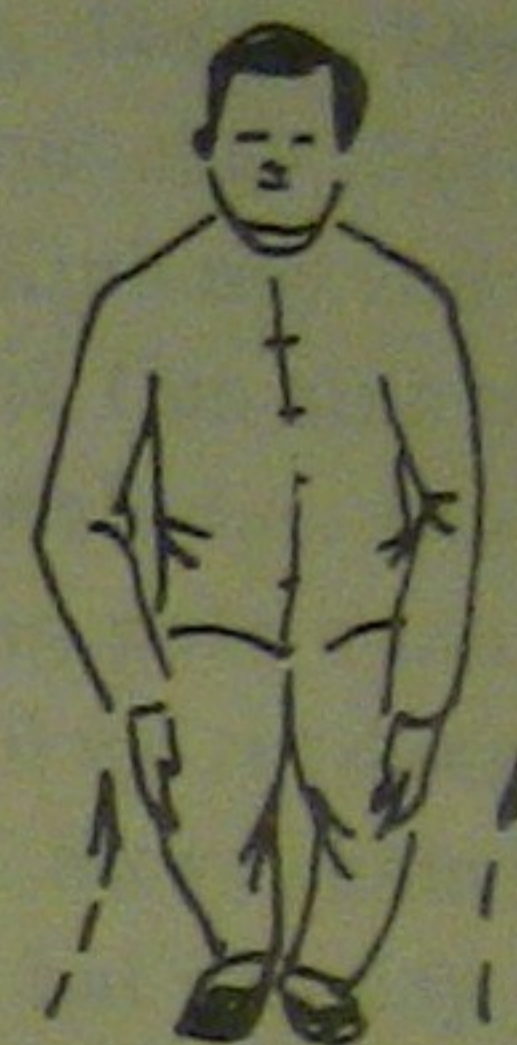
DỘNG TÁC 2: đứng thẳng (h.45), hai bàn tay từ hai bên đùi đưa xéo về phía sau hông, mũi bàn tay (gồm ngón trỏ, ngón giữa, áp út và út chụm lại) bấu vào đầu xương cụt, ngón cái bấu vào hông để giữ cho tay khỏi rời ra. Bấu chặt vừa phải. Rồi kiễng gót lên- hạ gót xuống. Khi kiễng thì hít vào, hạ gót- thở ra. Kiễng gót làm chân thẳng, đùi cứng, giữ ở thế đó trong 6 giây, hai tay bấu ở hông để bất động (h.46, 47).

Làm 3 lần kiễng chân lên- hạ xuống. Rồi về thế ban đầu.

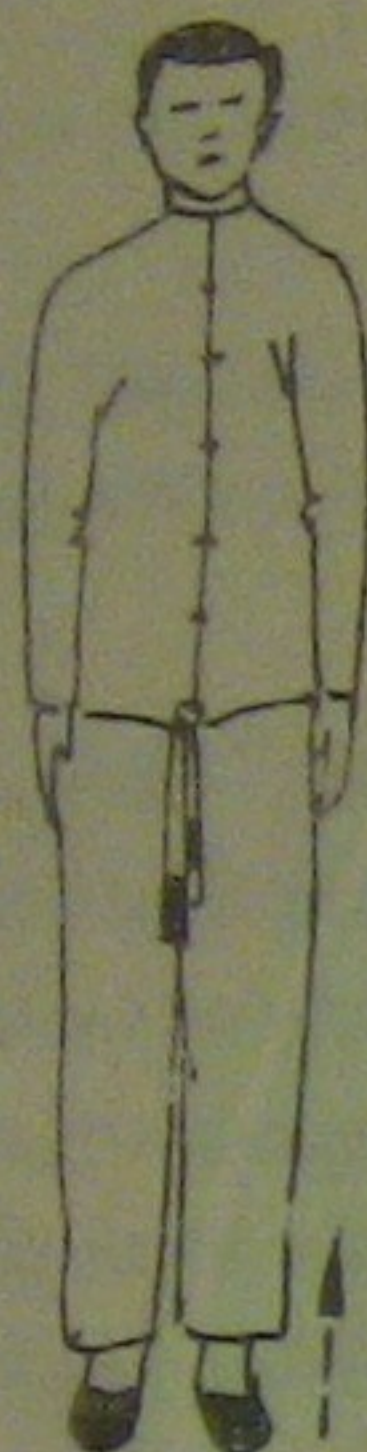
Động tác 1 làm giãn toàn bộ thân mình từ dưới lên trên



43



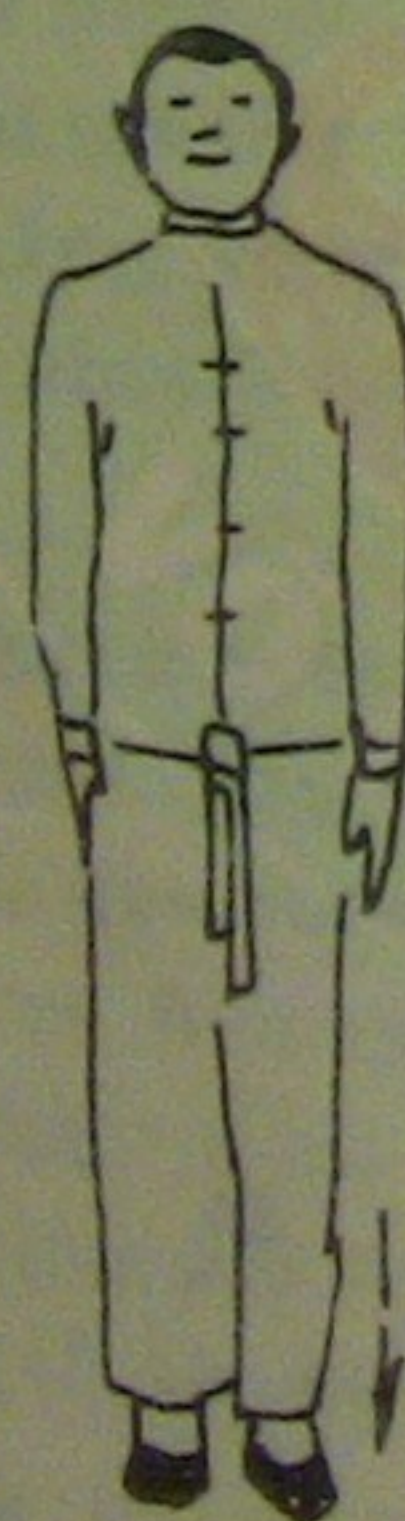
44



45



46



47

dụng ý thức tĩnh, hoạt động hai kinh nhâm và đốc để chuẩn bị cho động tác 2 là thúc đẩy khí lực lưu thông trong hai kinh này.

Mỗi lần nhón chân lên, hạ chân xuống, đầu hai bàn tay kích thích hai đầu kinh đốc đi từ đầu xương cụt chạy theo sống lưng lên đỉnh đầu và tới trước nhân trung. Kinh này chủ định hòa hợp chức năng các cơ quan của con người. Còn kinh nhâm khởi đầu từ cuối đường chỉ dưới bộ phận sinh dục, gần hậu môn lên tới dưới cằm chạy theo đường lông phân ranh giới trước bụng, ngực, cổ, cằm. Kinh này cũng giữ vai trò dung hợp một số hoạt động của các phần trong cơ thể. Sự va chạm từng đợt theo nhịp 6 giây của mũi bàn tay trên hai đầu dây kinh này thúc đẩy khí lực lưu thông, do đó mọi bệnh tiêu trừ và nguồn năng lực của con người trở nên mãnh liệt.

Có thể hiệu quả tốt hơn nếu mỗi lần hạ gót chân xuống thì thất hậu môn (nhú dít) một cái. Ở vùng xương cụt có huyết của kinh tích tụ làm thức tỉnh hoạt động hồi tỉnh người bị mất sinh khí lực đột ngột trong cơn xúc cảm. Ngày trước các bà mẹ dạy con gái trước khi về nhà chồng, nếu người chồng bất tỉnh trên mình vợ lúc lâm trận thì dùng đầu trâm cài đầu châm vào đầu xương cụt chồng thật nhẹ nhàng và nhanh, sâu không quá một phân. Người dâm dục quá độ mà thân thể bạc nhược mới bị chứng này. Bạc nhược, ở đây không phải là gầy ốm, mà là tinh thần bạc nhược, khí lực thiếu lưu thông vì ăn nhiều; ngồi rồi, thiếu vận động.

Sự xúc cảm đột ngột và quá mạnh làm ngừng hoạt động của các kinh đó gây bất đắc kỳ tử- chết đột ngột. Trong thực tế, các chiến sĩ bị bắn trúng cột sống- đứt kinh đốc, chết đột ngột thì cũng bị xuất tinh, người treo cổ chết cũng xuất tinh do nút dây thắt trúng kinh đốc ở sau gáy.

Do sự nhạy cảm và dễ lưu thông bằng cách kích thích, động tác này nhằm khai thác cách kích động trên hai đầu kinh âm và đốc tạo sự gia tăng khả năng tạo dựng năng lực, xua đuổi mọi mệt, suy yếu do ít vận động, dồn giữ được sinh lực, sắc diện vui tươi, thân thể cường kiện.

Chú ý là không bầu chặt liên tục vào xương cụt, mà phải theo động tác kiễng chân để bầu vào rồi thả ra từng đợt. khi tập xong thấy tê tê, mát mát vùng lỗ đít như được xoa dầu cao là đúng. Còn tê đến mức bầu thật lực không thấy cảm giác gì thì tập sai rồi, hoặc tùy sống có bệnh. Hãy đến gặp thầy thuốc.

BÀI BẢY

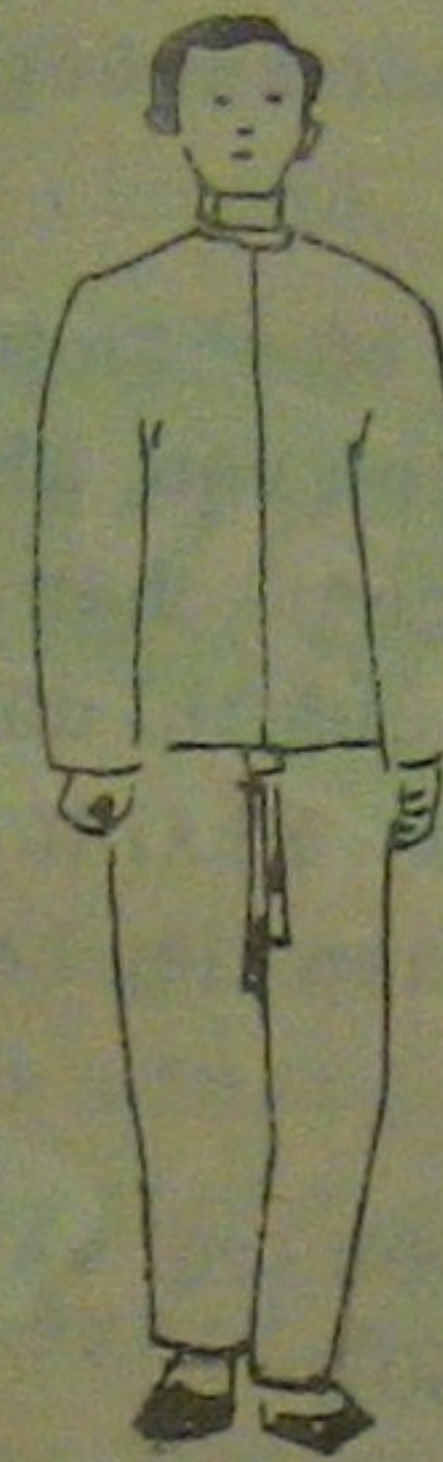
"Năm chặt tay, trợn mắt tăng khí lực" (Toàn quyền nội mục tăng khí lực).

Bài này chủ luyện cho tay chân và thân eo liên lạc với nhau như một sợi dây, do vậy khí lực được xử dụng tích cực.

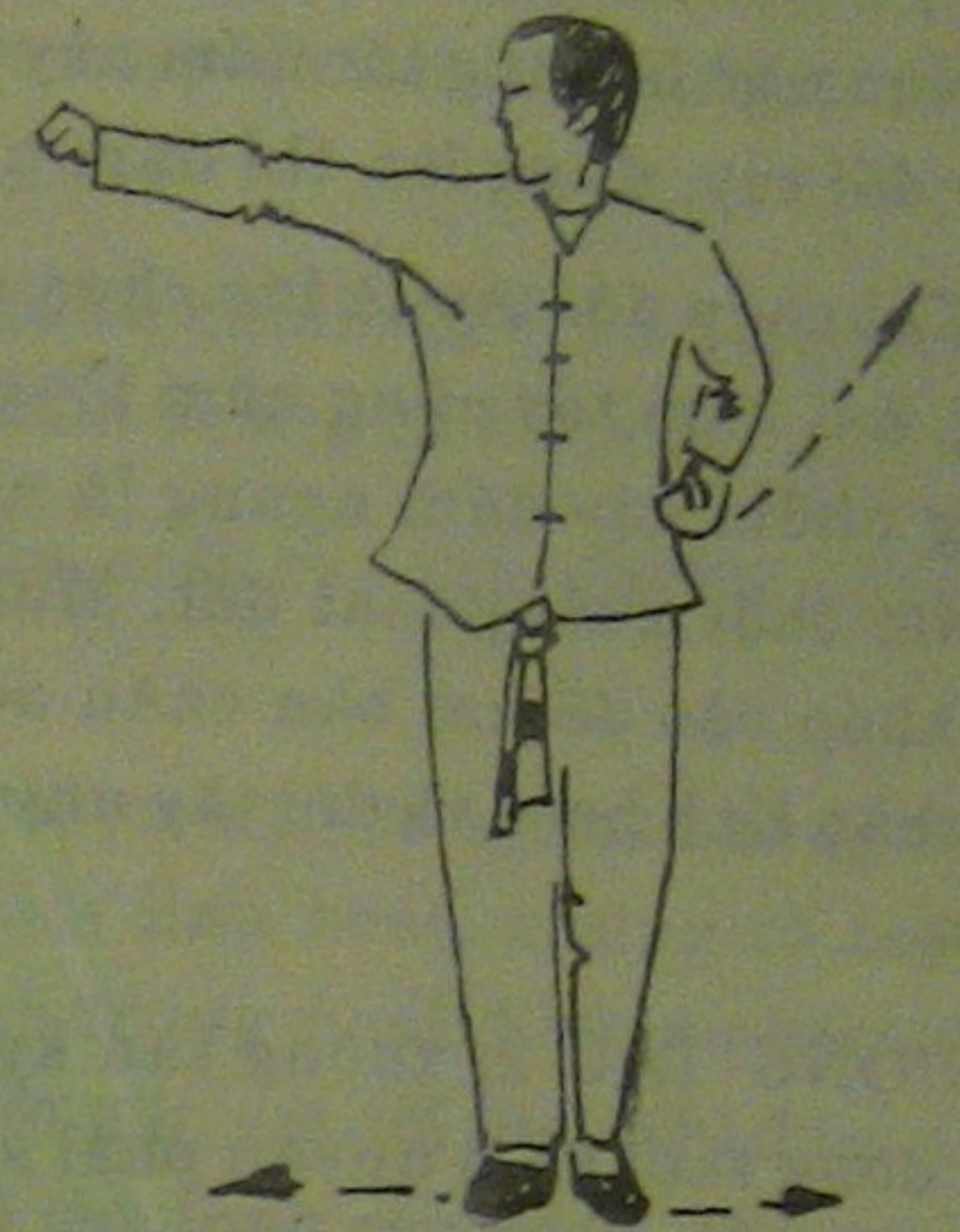
ĐỘNG TÁC 1: hai bàn tay nắm lại thành quyền (h.48).

Quyền phải đưa ngang về bên phải, mắt **chăm chú** nhìn theo quyền, tay để lỏng không trọng lực. Quyền trái thu về để ngửa bên hông trái (h.49)

Hai chân nhảy dậm sang hai bên với khoảng rộng hơn vai, hai chân vẫn thẳng. Hít đầy hơi, nín thở, xuống tấn như kỵ mã, đưa tay trái thẳng tới trước, quyền phải đưa về hông phải. Dừng dậm, đồng thời quyền trái rút về hông trái, vận lực dậm mạnh tay phải về hướng phải. Mắt nhìn chăm chăm về hướng



48



50



51

đấm. Đấm ba lần về hướng phải rồi đổi bên:

Nên nhớ là động tác đấm này ở thế nhấp nhồm: xuống tấn, thay đổi tay, đứng lên thì đấm ngang ra.

Khi thay đổi tay là lúc chưa dùng sức, các bộ phận bụng lỏng, hai nắm tay cũng nắm lỏng khi đưa ra- thu vào. Chỉ khi đứng nhóm dậy đấm ngang là nắm tay phải chặt, chân cũng tì bám chặt xuống mặt đất. Muốn tăng hiệu quả thì đầu gối hơi khép vào để hai bàn chân dễ dè xuống đất. Phải tập cho đôi chân linh hoạt và đôi tay nhịp nhàng phối hợp điều hòa với chân.

ĐỘNG TÁC 2: xuống tấn kỵ mã, thu quyền trái về hông trái đồng thời đấm quyền phải sang phải (h.50).

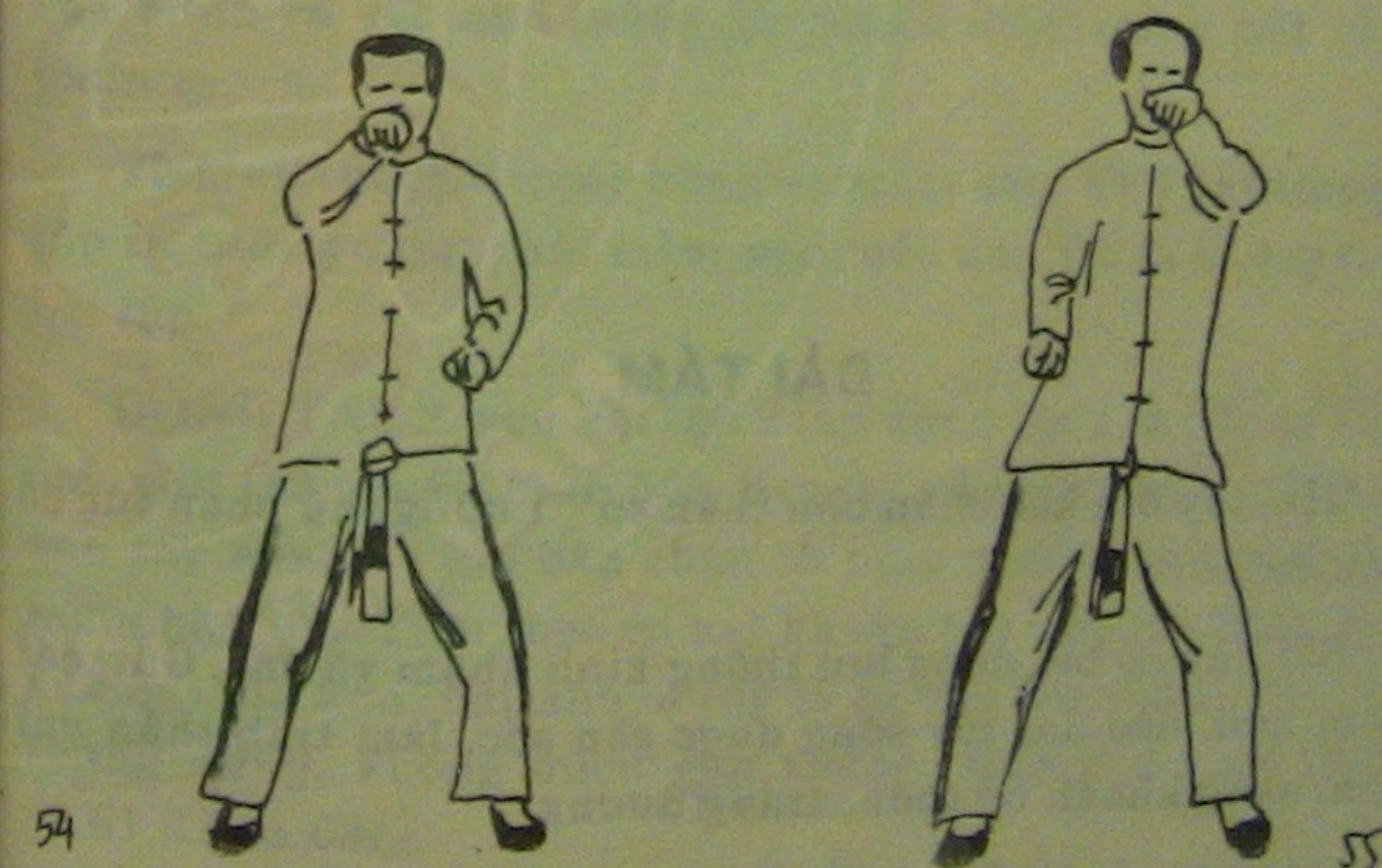
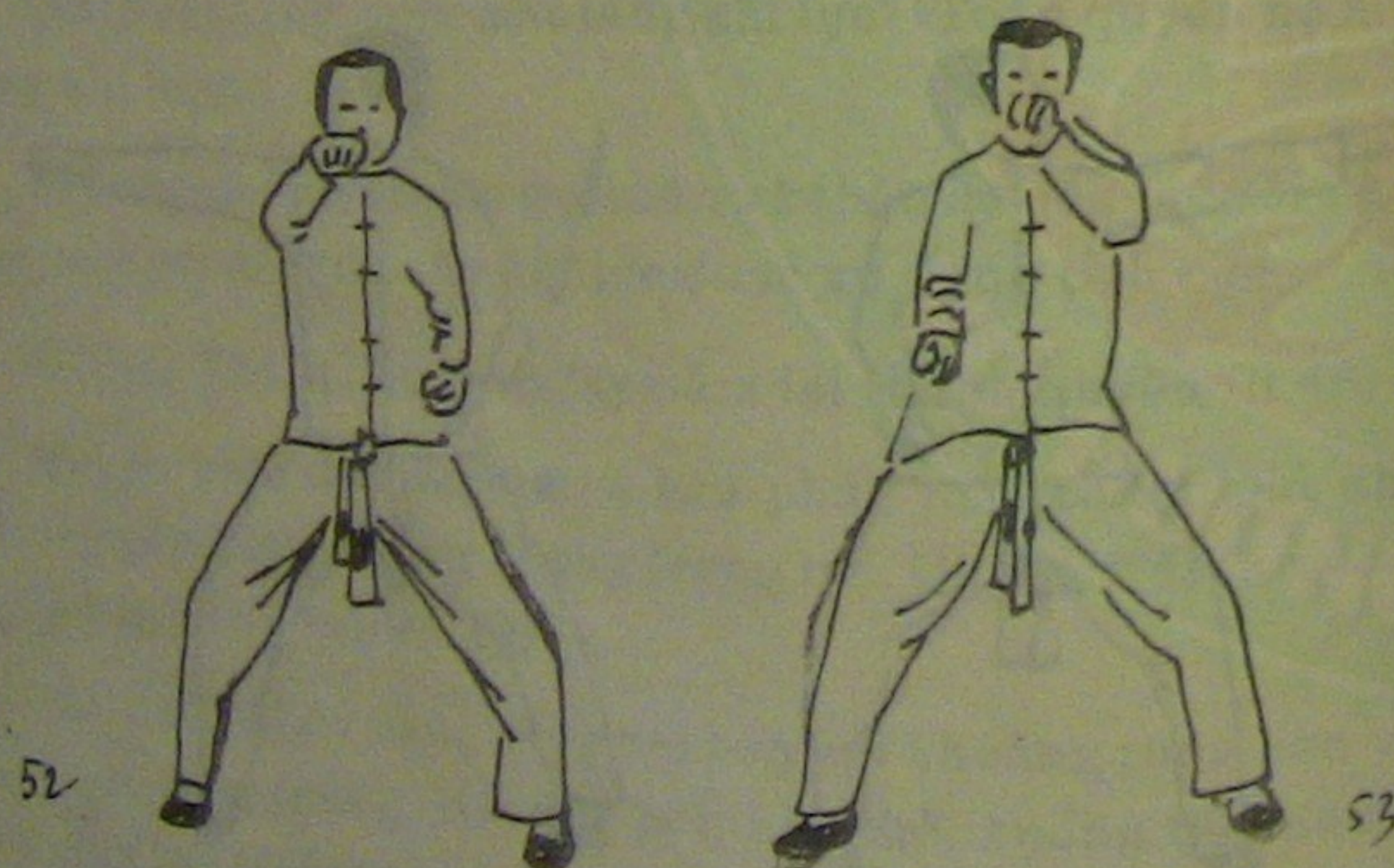
ĐỘNG TÁC 3: xoay mặt về hướng trái, thu tay phải về hông, đấm tay trái ra hướng trái (h.51). Động tác 2 và 3 giống như động tác 1, nhưng không nhấp nhồm. Ở đây xuống tấn kỵ

mã rồi chân trụ thật vững. Đấm sang phải thì mắt biểu lộ sự giận giữ nhìn theo quyền đấm, xoay về trái thì cũng đấm tay trái ra như thế.

ĐỘNG TÁC 4: đấm tay phải ra chính diện, thu quyền trái về bên hông trái (h.52). Mắt nhìn thẳng ra trước.

ĐỘNG TÁC 5: đấm quyền trái ra, thu quyền phải về (h.53).

Ở động tác 4 và 5, khi đấm chân trụ tấn kỵ mã không động dậy, eo mềm tự nhiên, vai mềm linh hoạt, nhưng cổ tay và nắm tay thì cứng chắc. Mắt tập trung ý chí, không phân tâm, nhìn thẳng phía trước như quyết đấu với đối thủ. Khi đấm nắm tay nắm chắc trong 6 giây, rồi thả lỏng các ngón- thò ra. Hít vào- nắm chặt thì đấm tiếp.



ĐỘNG TÁC 6: thẳng đầu gối ra, đứng thẳng hai chân, khoảng cách giữa hai bàn chân vẫn không thay đổi. Đấm quyền phải ra trước (h.54).

ĐỘNG TÁC 7: đấm quyền trái ra, thu quyền phải về (h.55).

Tóm lại bài tập số bảy có đấm ngang và đấm ra trước, có lúc nhấp nhối đấm, lúc trụ tấn đấm và cuối cùng là đứng thẳng đấm.

Ba phần hình chủ luyện là tấn vững, linh hoạt, eo thả lỏng và vai linh hoạt. Đứng thì luyện khí, tấn thì chủ vận lực tức là gồng để đấm mạnh. Phần ý là chú mắt nhìn để luyện nhãn thần.

Tập hết 7 động tác thì làm thêm hai lần nữa, những lần sau đấm nhanh và liên tục từng đợt. Trở về thế chuẩn bị.

BÀI TÁM

"Hai tay ôm kéo chân bên thân eo" "Lưỡng thủ phan túc cố thân eo".

Bài này có tác dụng lưu thông kinh nhâm và đốc. Gân cốt mềm mại, dẻo dai tùy sống được săn sóc, làm tinh thần vui tỉnh, sáng khoái, bổ thận, tráng dương.

Động tác 1: từ thế chuẩn bị (h.56) cúi về trước, lưng khom, chân thẳng, hai tay đưa xuống chạm hai bên cổ chân (h.57), rồi uốn bật thân trên lên ngang bằng rồi lại cúi xuống đưa hai

tay ra sâu phía sau (h.58,59,60). Tiếp đó thẳng lưng trở về thế chuẩn bị. Làm thêm một lần nữa.

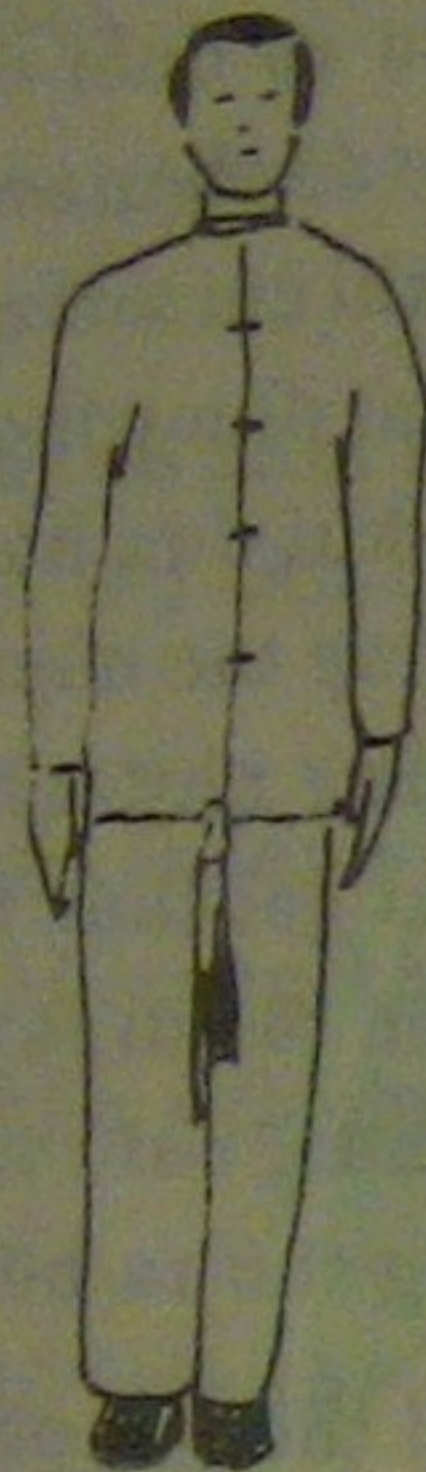
Điều chú ý ở đây là sự co duỗi của vùng hông eo, tức là vùng thắt lưng. Cố làm sao để thân eo càng mềm thì càng đúng yêu cầu động tác. Do vậy khi cúi xuống phải nổi lỏng toàn thân trên, tay, vai, hông eo. Hai đầu gối có thể cử động chút ít khi nhúm lên- xuống, nhưng khi đưa hai tay ra sau thì tuyệt đối phải để đầu gối thẳng. Động tác này có thể được hình dung là thân trên bật lên bật xuống như nửa trước một con sâu, hai chân bám chắc đất và đầu gối thật thẳng. Cúi xuống- thõ ra; bật lên- hít vào. Tất nhiên là cúi lần một để hai tay chạm cổ chân chỉ nên thõ ra một nửa, cúi thêm để đưa tay hết mức ra sau, lúc đó mới thóp bụng thõ ra hết.

Bật lên- cúi xuống hơi thõ phỉ phò, hít vào qua mũi, thõ ra qua miệng chum lại như huyết sáo. Tập lâu sẽ tự thấy hơi thõ của mình ra vào như luồng gió mạnh được mình hút vào và phun ra.

Về hình thì chú trọng hông eo mềm dẻo. Về ý thì trong lúc tập tư tưởng cũng phải mềm mại, dẻo dai. Đó là bí quyết của bài tập.

ĐỘNG TÁC 2: sau khi tập 2 lần động tác 1 thì đứng thẳng dậy như thế chuẩn bị (h.56). Sau đó mềm dẻo cúi xuống, hai bàn tay nắm lấy hai bàn chân từ phía ngoài bằng cách ngóc mũi chân lên. Tiếp theo co hai khuỷu tay, lập tức thân bị lôi xuống thấp hơn, hai khuỷu tay lộ ra sau hai chân. Hai chân thẳng đứng, không được gập xuống. Đầu cũng cúi xuống (h.61,62 và 63).

ĐỘNG TÁC 3: tiếp đó thân trên bật dậy thẳng đứng, rồi lại cúi xuống, nắm hai bàn chân, co khuỷu tay, cúi thêm thấp nữa.



56



57



58



59



60



61



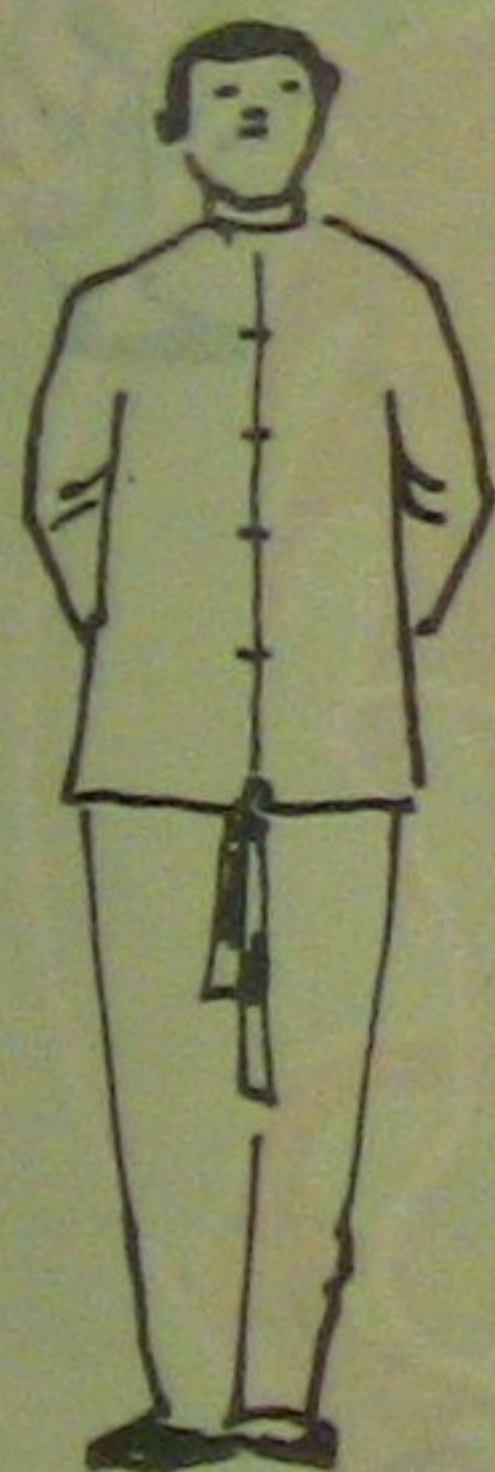
62



63



65



64

Động tác 2 và 3 cũng gần giống động tác 1. Chỉ đổi kiểu tay một chút, thay vì hai bàn tay đưa ra sau thì lại nắm hai bàn chân, như vậy tác động mạnh hơn. Tay đưa ra sau chưa vận động hoàn toàn thận eo, khi hai bàn tay nắm chân kéo xuống thêm sâu thì thận eo được thỏa mãn hơn.

Người lớn tuổi lúc đầu tập bài này có khó khăn, cúi xuống thấy đau ê ẩm. Nhưng kiên trì thì sẽ qua. Trẻ em tập dễ hơn vì gân cốt chúng còn mềm.

ĐỘNG TÁC 4: thân bật dậy thẳng đứng, hai tay áp xuôi ở hai bên hông, cúi hai bàn tay áp ngay vào chỗ hõm lưng như hình 64, rồi chống hai tay lên, đầu ngả về sau, lưng cong như cuốn cầu, cổ ngửa lên, gối cong (h.65, 66). Hít vào một nửa rồi nín hơi khi uốn ra sau. Bật dậy thẳng lưng- thở ra- hít vào (h.67). Làm thêm ba lần như vậy nữa.

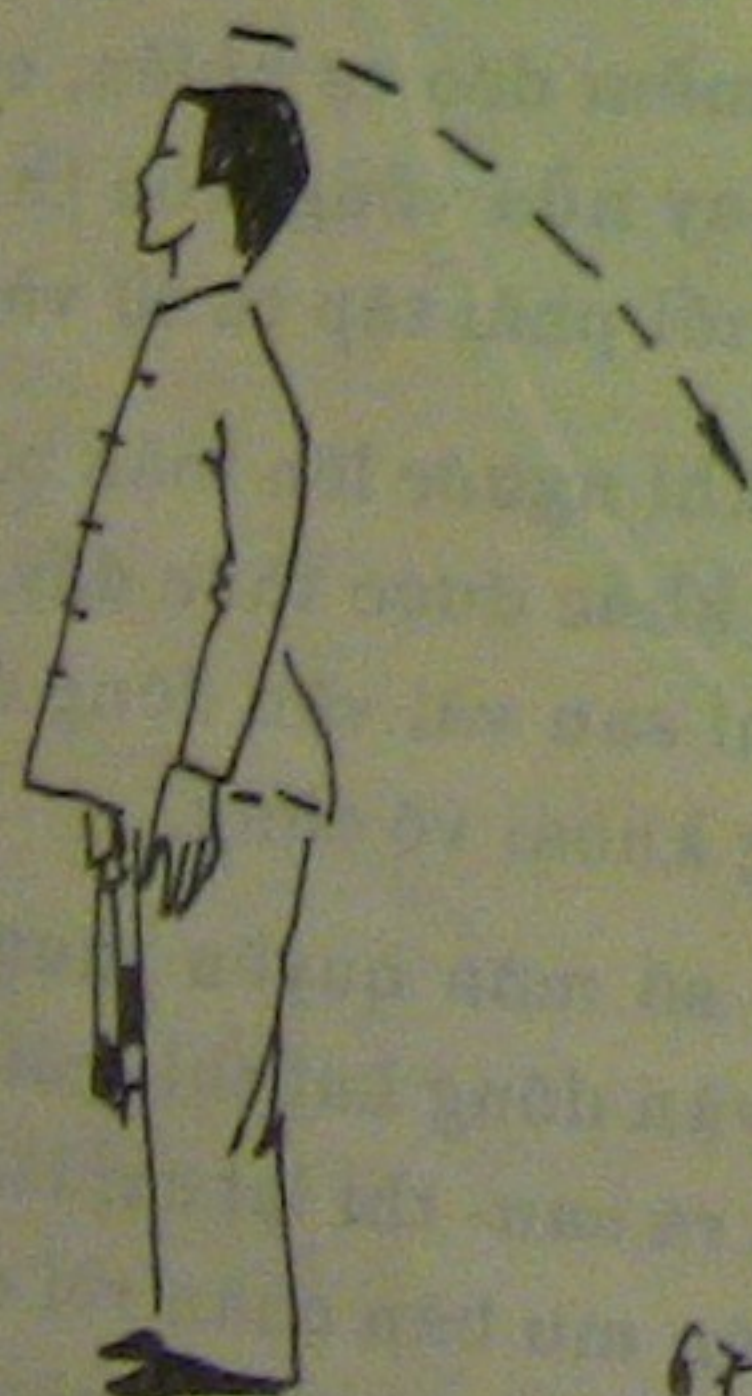
Toàn bộ động tác chỉ hít vào nửa phổi, chỉ hít đầy khi đứng thẳng và thở ra một nửa trước khi ngửa ra sau. Khi ngửa ra sau xương sống để mềm dẻo tự nhiên, chân và cột sống uốn cong như cái cung hay nửa vòng tròn (h.66). Muốn làm được như vậy người lớn tuổi phải tập từ từ và kiên trì.

Ở động tác này, khi ngước lên toàn bộ kinh nhâm, đốc đều lưu thông, các kinh khác được thúc đẩy, tủy sống cũng được kích thích. Vì thế chỉ sau vài vận động đã thấy tâm thần vui tỉnh lạ thường, sáng khoái vô cùng.

Ngày nay ở một số môn quyền thuật cũng dùng bài tập này, nhưng thay vì vận động hai thì- cúi xuống và thẳng dậy, đứng thẳng và ngửa ra sau- thì lại chỉ làm một thì- cúi xuống chạm hai bàn tay trên mu bàn chân rồi đứng lên uốn lưng ra sau. Động tác một thì này hơi hợt nên gân cốt toàn thân không được giãn hết, vì vậy hiệu quả tác dụng kém.



66



67

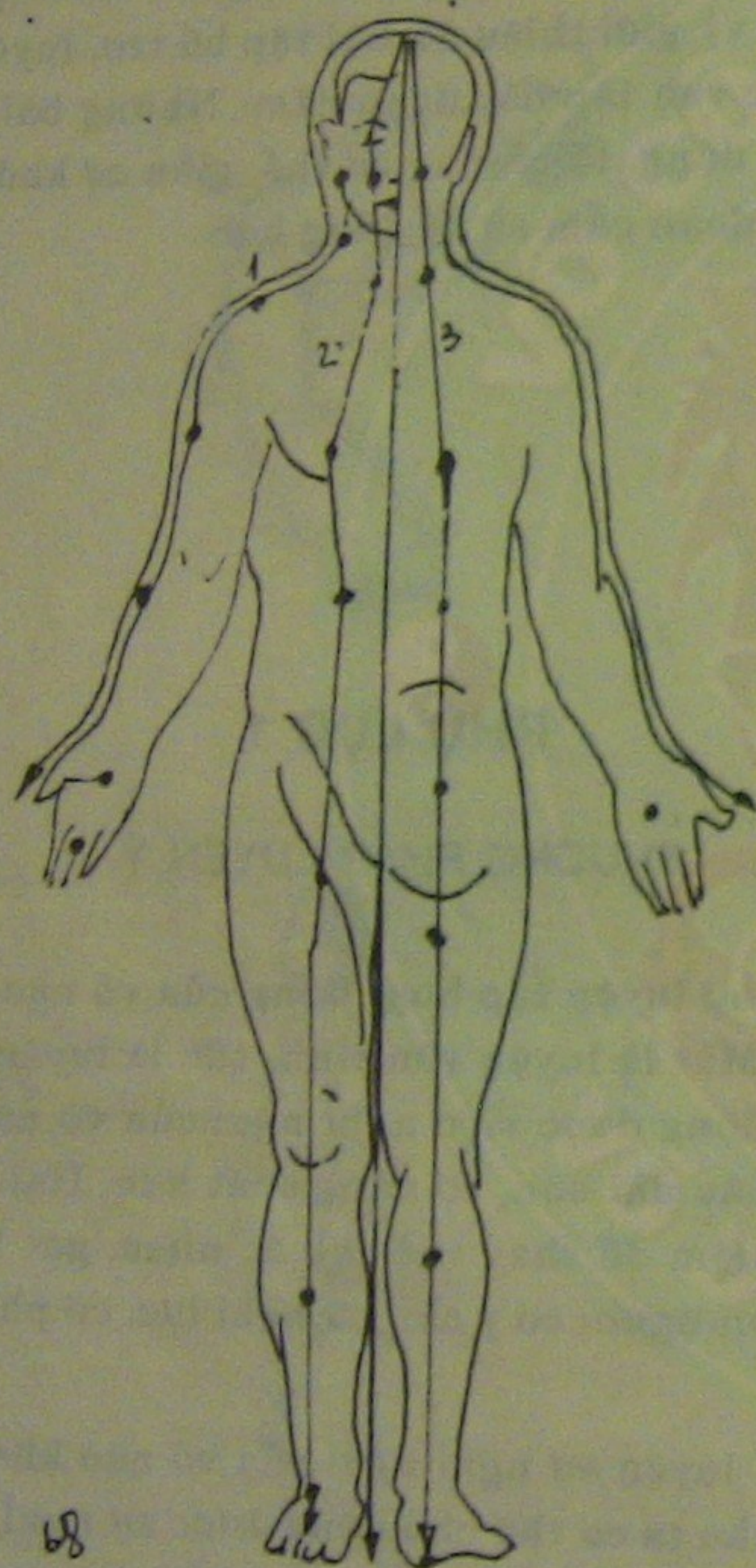
Trên đây là toàn bộ nội dung của bát đoạn cẩm. Để việc tiến hành tập luyện không gặp trở ngại và dễ thực hiện những động tác trên, phần phụ lục sau đây sẽ hướng dẫn thêm về phương pháp luyện ý- một phần không thể thiếu trong luyện bát đoạn cẩm, và giới thiệu 12 bài tập bổ trợ, luyện thân thể trước khi bước vào tập bát đoạn cẩm. Những bài tập này có tính chất khởi động, làm nóng cơ thể, giãn cơ khớp để khi cử động theo bát đoạn cẩm sẽ dễ dàng hơn.

PHỤ LỤC 1

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN Ý

Luyện ý là sự luyện tập hoạt động của võ não. Luyện ý có hai mục đích. Một là luyện yên tĩnh, tức là luyện làm sao để ta có thể chủ động được việc nghỉ ngơi của võ não để sau đó làm việc được lâu dài hơn, có năng suất hơn. Hai là xây dựng những chính niệm để thay thế cho ác niệm, gạt bỏ tạp niệm để xây dựng con người có ý chí, có nghị lực, có phong cách và có đạo đức.

Luyện ý để luyện sự nghỉ ngơi của võ não khác với ngủ ở chỗ, nó luyện cho ta có thể chủ động được sự nghỉ ngơi của võ não khi ta ở trạng thái thức. Thường khi thức ta luôn chú ý đến hoàn cảnh bên ngoài, Khi tập ở đây ta lại phải chú ý vào những bộ phận, sự hoạt động hay cảm giác của cơ thể, tập cho



vỏ não dần dần đi vào yên tĩnh (ức chế), tạo điều kiện tốt cho cơ thể phát huy tác dụng tự điều chỉnh đối với những mất cân bằng, hồi phục lại chức phận sinh lý bình thường, nâng cao sức làm việc của tế bào vỏ não (tăng cường hưng phấn).

Suy nghĩ của con người có thể chia làm 3 loại: những suy nghĩ có tác dụng tích cực, thúc đẩy, tốt- chính niệm; những suy nghĩ tiêu cực, kìm hãm, xấu- ác niệm; và suy nghĩ lung tung, không đích, trở ngại công việc chính- tạp niệm. Luyện ý là tập lấy chính niệm thay ác niệm, gạt bỏ tạp niệm.

Yếu lĩnh của luyện ý là dùng ý phải nhẹ nhàng, nghĩa là sự tập trung phải nhẹ nhàng- nhẹ nhàng ở đây được diễn tả như sau: "Con mèo ngồi canh hang chuột. Khi chuột ở trong hang không ra, mèo thu hình ngồi lim dim ở đó, dáng như canh chuột mà như không canh chuột, nếu chuột thò ra thì mèo sẽ chộp ngay, nếu chuột lại chui tọt vào hang thì mèo lại ngồi lim dim như vậy". Hoặc có thể như thế này: "xem một bức tranh bằng cách xem thoải mái, thanh thản, biết trước mắt ta là bức tranh đẹp, không cần phải đi sâu phân tích bức tranh màu sắc phối hợp thế nào, nét bút ra sao,..."

Yếu lĩnh dùng ý cần được chú ý hết sức, vì nếu dùng ý khẩn trương sẽ dễ gây mệt mỏi, không đạt mục đích và còn gây hại.

Có nhiều cách luyện ý. Ba cách chính là:

1/ Làm giãn cơ thể. Giãn càng tốt thì càng có cơ sở để luyện thở và tập yên tĩnh. Có nhiều cách làm giãn. Đối với người mới tập thì có thể làm giãn theo 3 đường (h.68)

Dường 1: đi từ đỉnh đầu đến ngón tay.

Dường 2: từ đỉnh đầu qua bụng xuống ngón chân.

Dường 3: từ đỉnh đầu qua lưng xuống gót chân.

Mỗi đường lại chia thành nhiều đoạn nhỏ.

Đường 1 chia thành đỉnh đầu, hai bên mặt, hai bên cổ, vai, cánh tay, cẳng tay, bàn tay, ngón tay.

Đường 2 chia thành đỉnh đầu, mắt, cổ, ngực, bụng, đùi, cẳng chân, bàn chân, ngón chân.

Đường 3 chia thành đỉnh đầu, gáy, lưng, thắt lưng, mông, bắp đùi, bắp chân, gót chân.

Theo sự phân chia đó ta tập giãn như sau: tự ra lệnh thầm (hoặc nghĩ thầm) cho ta giãn lần lượt các vị trí đã định, tự thực hiện và chú ý theo dõi cảm giác ở đó. Làm hết đường 1, sang đường 2, rồi sang đường 3. Khi hít vào thì nghĩ tới vị trí, thở ra thì tự làm giãn.

Thí dụ, hít vào: đỉnh đầu, thở ra: giãn- hít vào: hai bên mặt, thở ra: giãn- hít vào: hai bên cổ, thở ra: giãn- hít vào: vai, thở ra: giãn... và cứ thế tiếp tục. Hết đường 1 giữ cảm giác giãn thoải mái đó một khoảng thời gian bằng 5-10 hơi thở, rồi chuyển sang đường 2 rồi đường 3. Làm giãn đường 3 xong cũng giữ cảm giác giãn thoải mái đó. Đến khi không còn cảm giác khoan khoái nữa, đầu óc bắt đầu nghĩ lung tung thì lại làm lại từ đường 1 cho đến hết đường 3. Trong một lần tập làm giãn toàn thân 2 lần là vừa. Khi đã thành thạo chủ động làm giãn được thì có thể gộp nhiều vị trí làm một, rút ngắn thời gian làm giãn để làm các cách luyện ý khác.

2/ Canh giữ bộ phận cơ thể. Cách này khác với làm giãn ở chỗ sự chú ý của ta chỉ canh giữ ở một vị trí chứ không chạy khắp thân mình. Nó khó hơn cách làm giãn vì thời gian canh giữ dài hơn nên khi tập thường hay nghĩ đi chỗ khác. Nhưng tập đều hằng ngày sẽ thực hiện được. Đây là bước cao hơn làm giãn. Lúc này ta ở trạng thái nửa ngủ nửa thức, tinh thần rất yên tĩnh, không có sự suy nghĩ nào, trong người thấy thoải mái, nhẹ nhàng, khoan khoái. Vị trí canh giữ thường dùng là

vùng dưới rốn và ở trong bụng, chứ không phải ngoài da- Đan điền. Vùng đan điền có huyết Khí hải, Quan nguyên là nơi tập trung khí ở trong người. Luyện vùng này tức là nâng cao lượng khí và hoạt động của khí.

Cách tập canh giữ: đưa chú ý của ta vào vùng Đan điền. Tìm đúng chỗ rồi bắt đầu canh giữ. Canh giữ như dáng mèo lim dim canh giữ hang chuột, nghĩa là tuy nhắm mắt nhưng như là mắt đang nhìn vùng dưới rốn, tai như nghe thay đổi ở chỗ đó, chú ý như đang theo dõi hoạt động của nó. Nói là "như nhìn, như nghe, như theo dõi" có nghĩa là dùng ý phải hết sức nhẹ nhàng, nó ngược lại hoàn toàn với tập trung nhìn, tập trung nghe, tập trung theo dõi- đó là sự dùng ý căng thẳng, chỉ làm ta chóng mệt, chứ không thể đạt đến sự yên tĩnh được.

Trong khi canh giữ, nhất định trong óc sẽ nảy ra những ý nghĩ này, ý nghĩ khác. Khi đó ta phải nhẹ nhàng đưa chú ý vào vị trí canh giữ, sau đó tiếp tục canh giữ như trên

3/ Chú ý vào hơi thở. Thường có các cách.

- Đếm thầm hơi thở: cách này dễ hơn canh giữ bộ phận cơ thể vì nó theo dõi một sự vận động. Có thể đếm thầm lúc hít vào với người khỏe), đếm thầm lúc thở ra (người bị cao huyết áp) và đếm cả lúc hít vào thở ra. Có thể đếm từ 1 đến 10 rồi đếm lại, đếm 2-3 lần, nghỉ một lúc, giữ cho thoải mái rồi đếm lại. Hoặc đếm liên tục. Đếm kiểu này thường đột nhiên quên không biết đã đếm đến bao nhiêu, hoặc đếm nhầm- Đó là do bộ phận đếm của óc đã mệt, đòi nghỉ và đã nghỉ. Lúc đó ta nghỉ đếm một lúc rồi làm lại từ đầu. Khi đếm cần đếm nhẹ nhàng, thoải mái, không phải vội vàng, như kiểu ta xem tranh đã mô tả ở trên.

Đếm lúc hít vào như sau: hít vào -1 hít vào -2, hít vào -3,...
Đếm lúc thở ra: thở ra-1, thở ra-2, thở ra-3...
Đếm khi hít vào

thở ra : 0-1, 0-2, 0-3,...

Nhớ là ở đây đếm thầm.

- Điều chỉnh hơi thở là dùng ý thức điều chỉnh hơi thở theo một nhịp điệu nhất định phù hợp với yêu cầu luyện thở. Nó khác với thở thường. Thở thường là thở tự động theo yêu cầu cơ thể và ít khi duy trì được nhịp điệu nhất định trong thời gian dài.

Yếu lĩnh của luyện thở là hít vào không dùng sức, thở ra không quá độ, chuyển tiếp giữa thở ra và hít vào phải tự nhiên.

- Theo dõi hơi thở là chú ý theo dõi sự hoạt động của hơi thở. Khi thở đã được điều chỉnh tốt, tinh thần yên tĩnh, ta chuyển sang nghe ngóng một cách nhẹ nhàng, thoải mái cảm giác khi ta thở, từ lúc khí trời vào mũi đến khi có cảm giác thay đổi ở bụng và ngược lại.

Tóm lại, luyện ý là tập cách dùng ý nhẹ nhàng để đạt được sự giãn toàn bộ cơ thể và sự yên tĩnh về tinh thần.

Luyện ý để biết cách dùng ý là điều tối cần thiết cho những ai tập bát đoạn cẩm. Ý tứ của mỗi bài, dụng ý của từng bài trong bát đoạn cẩm được ghi rõ ở mỗi khẩu quyết của từng bài. Khi đã thuộc hình (thuộc yếu lĩnh động tác) thì phải thuần ý, nghĩa là tâm tưởng ta khi cử động không nghĩ lung tung, không phân tâm tạp niệm, mà phải tưởng tượng như hình ảnh minh họa của từng bài.

PHỤ LỤC 2

BÀI TẬP NÓI GIẢN TOÀN DIỆN

Phần này là những bài tập có tính chất khởi động làm nóng người trước khi bước vào luyện bát đoạn cẩm.

Nên tập theo thứ tự sau:

BÀI 1: Thở bằng bụng.

Thế chuẩn bị: đứng hai chân song song, chân rộng bằng vai, hai tay đặt sau hai mông.

Động tác: hít vào từ từ bằng mũi, đầu cúi xuống, phình bụng dưới ra rồi nín thở 30 giây. Sau đó thóp bụng lại thổi hơi ra bằng miệng, bụng tóp lại. Rồi từ từ hít vào qua mũi như lúc đầu. Mỗi sáng thở 30 lần.

Thở bụng giúp ta tăng thêm lực và sức chịu đựng lâu dài, hay còn gọi là tăng khí lực.

Lúc mới tập nín hơn trong 30 giây, sau rồi tăng dần, có thể nín hơi tới 2-3 phút, có võ gia nín được 5 phút.

BÀI 2: Cán răng.

Thế chuẩn bị: đứng hai chân song song, chân rộng bằng vai, hai tay xuôi hai bên đùi.

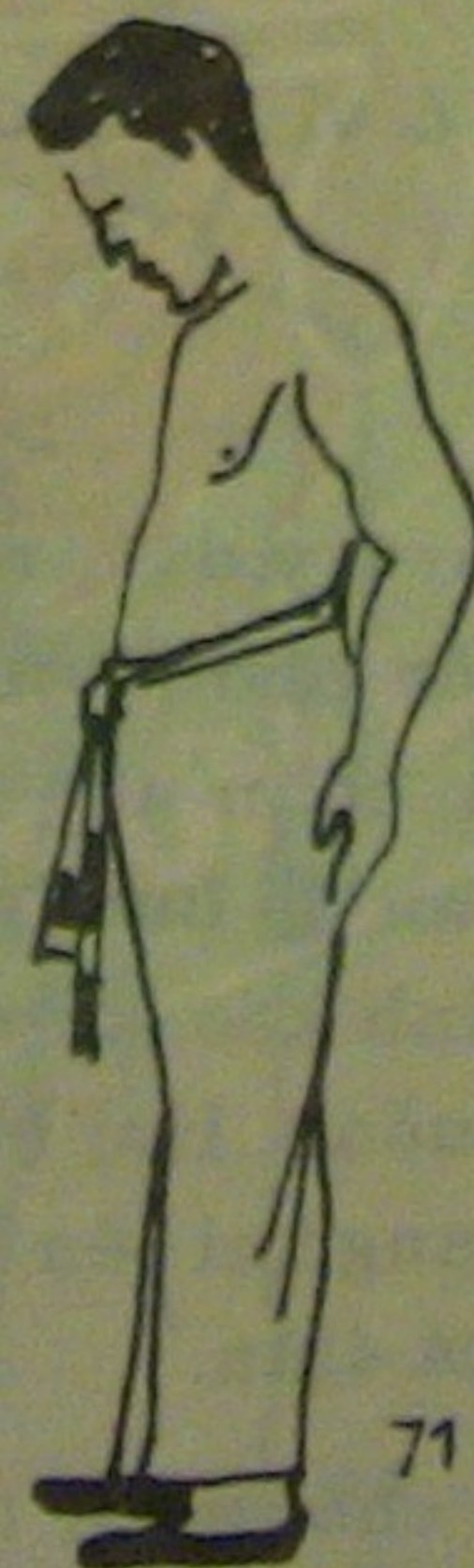
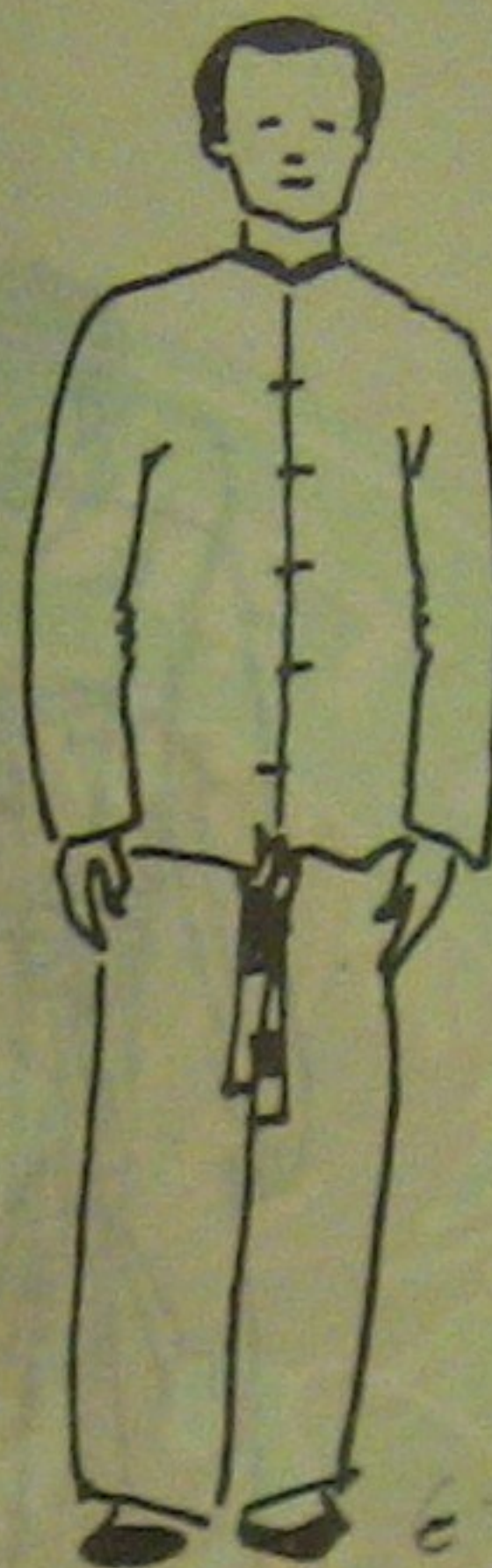
Động tác: đầu ngược cao, mắt nhìn chéo lên 45° , miệng há dần dần đến hết mức, hai gò má căng cứng. Mắt mở to. Sau đó buông nhẹ hai hàm răng để chạm nhau, ngậm kín miệng lại, hít đầy hơi bằng mũi. Rồi há miệng ra hết mức đồng thời phả hơi ra. Làm 36 lần. Nước bọt tiết ra được ngậm lại cho thấm trong giấy lát rồi từ từ nuốt vào.

Có thể làm 2 lượt 36 lần rồi nuốt từ từ nước bọt. Chính nước bọt này là thứ thuốc bổ không thể mua được, vì mỗi người chỉ có thể tự chế cho mình dùng, nó thấm mát lục phủ ngũ tạng và nuôi dưỡng để tế bào trong các cơ quan lâu già. Tốt hơn cả là mỗi buổi sáng thức dậy nên làm động tác này ngay khi ra khỏi giường. Đừng nhổ nước bọt đi, rất phí hoài. Cho rằng nước bọt đó bẩn vì có mùi. Thật ra không phải vậy. Mùi là do thức ăn dất trong răng và do dạ dày ở người có bệnh. Nếu người khỏe mạnh hoàn toàn, mỗi tối đều đánh răng trước khi đi ngủ thì làm gì có mùi. Mà nếu hơi có mùi thì chỉ làm động tác trên 10 lần là hết mùi. Người xưa gọi đó là nước cam lồ của Phật bà Quan Âm tưới mát nhân loại trừ mọi ưu phiền. Ngày trước các bà mẹ thường nhai cơm mớm cho con, chính là tận dụng điều đó.

Động tác há miệng hết mức này làm nở giãn toàn bộ và kích thích hệ thần kinh, làm da mặt hồng hào, căng phẳng, giữ được nét trẻ đẹp lâu dài. Thể dục thẩm mỹ ngày nay cũng dùng bài tập này. Đây cũng là cách thanh lọc uế khí trong phổi.

BÀI 3: Đưa hai tay lên xuống.

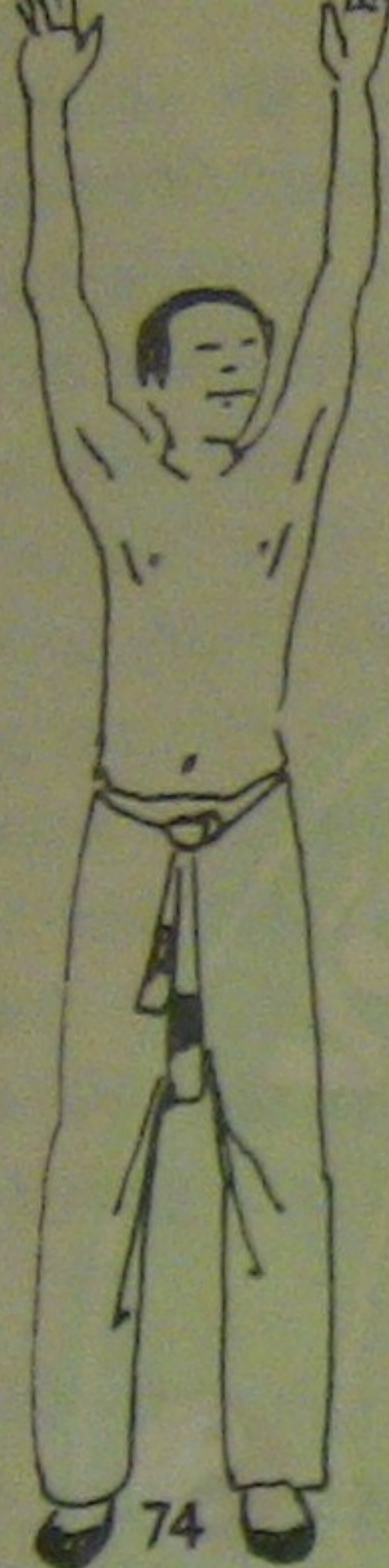
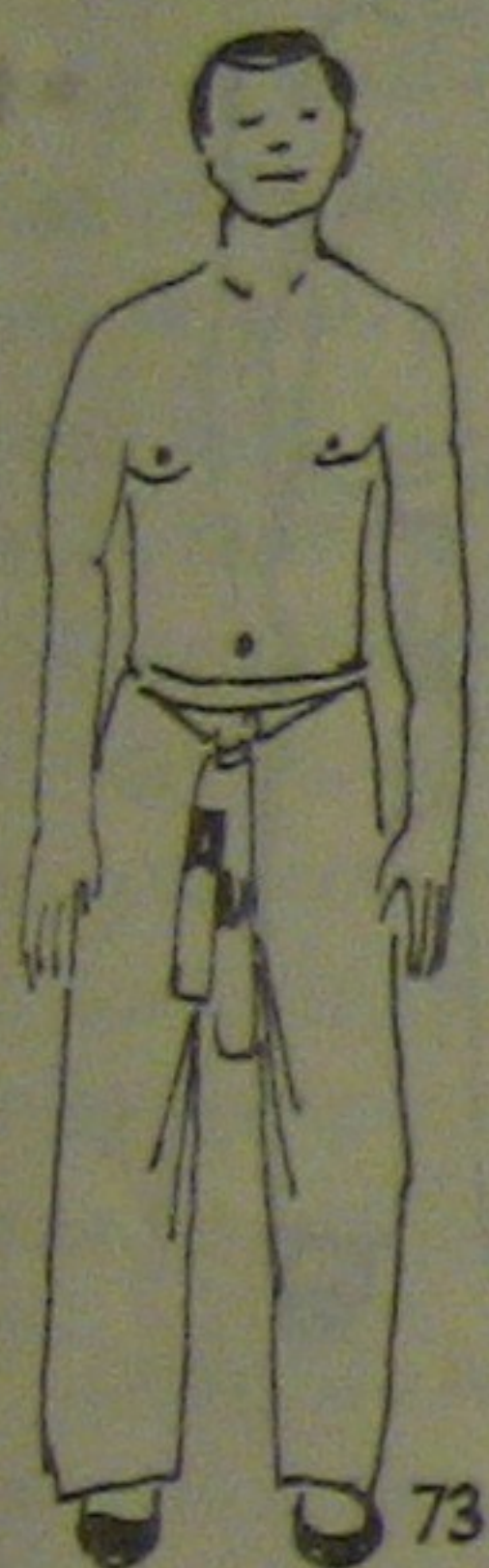
Đứng hai chân song song, tay buông xuôi, mắt nhìn thẳng tới trước. Thở bình thường. Từ từ đưa hai tay lên, đồng thời kiễng chân theo, lòng bàn tay úp, hai cánh tay thẳng song song. Đưa thẳng tới đỉnh đầu thì lòng bàn tay ngửa ra trước, đồng thời hít vào, tay dừng thì mũi cũng ngừng hít vào. Sau đó buông hai tay xuống về vị trí cũ, chân đồng thời hạ xuống. Thở ra trong quá trình hạ tay xuống. Động tác đơn giản, nhưng ý là ở chỗ khi đưa hai tay lên tưởng như có kéo theo vật nặng và hạ xuống cũng như có vật giữ lại. Thở liên tục, nhịp nhàng. Làm quen rồi sau thấy mỗi lần nâng tay lên như



71



72

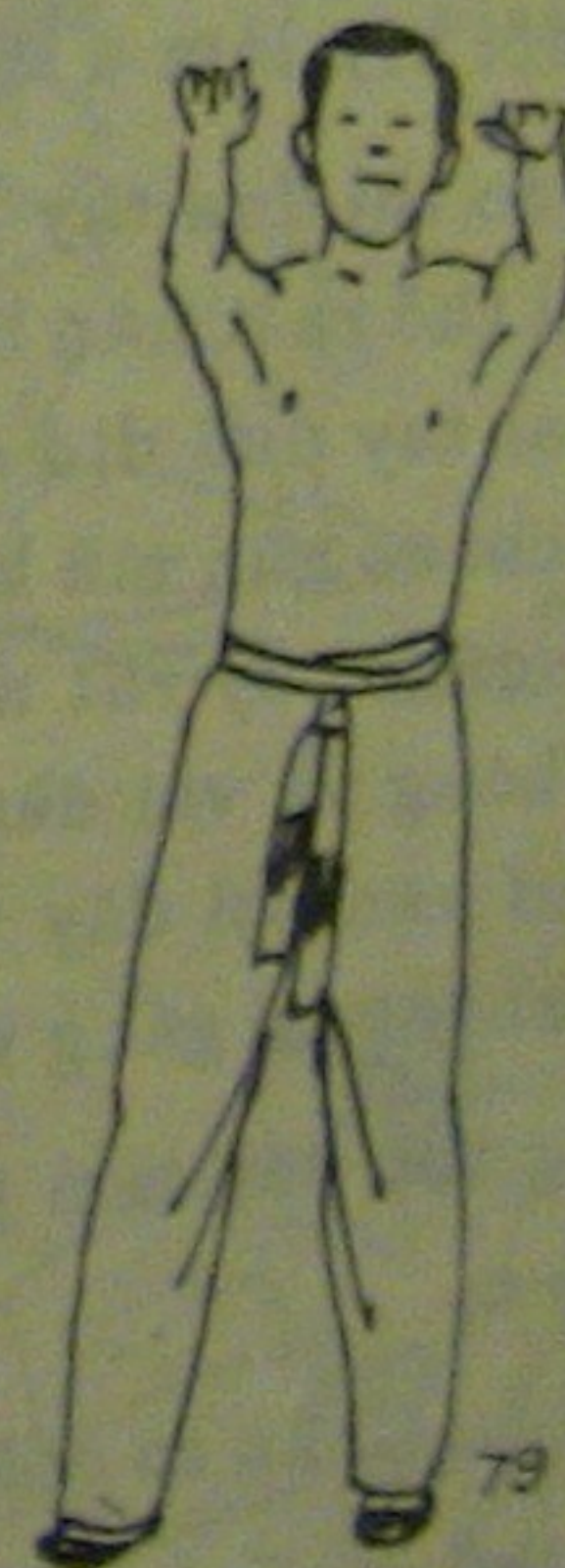
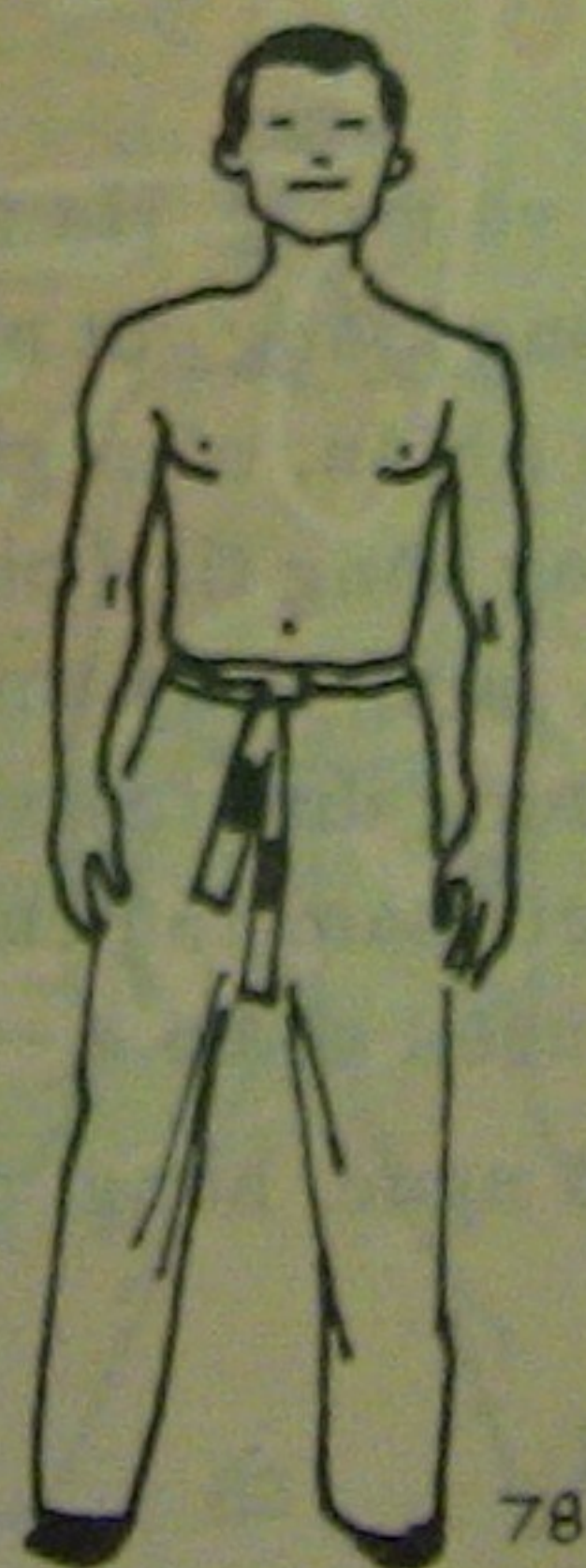


có gió cuốn theo. Bụng hơi ưỡn ra khi tay ở vị trí cao nhất (h. 73 74 75). Làm 8 lần.

BÀI 4: Ngồi xuống đứng lên.

Đứng như bài 3. Cúi thân xuống, hai bàn tay đặt trên hai đầu gối. Mắt nhìn xuống cổ chân. Hít vào đầy phổi, dùng vừa sức ở hai bàn tay ấn lên hai đầu gối hai lần, chân ưỡn ra sau bằng cách hơi nhích mũi chân lên (h. 76). Sau đó buông (thả) đầu gối tự nhiên cho sức nặng của thân mình kéo rơi xuống. Rồi lại như có lò xo bật dít lên, rồi lại rơi xuống. Hai bàn tay vẫn để trên hai đầu gối, khuỷu tay khuỳnh sang hai bên (h. 77). Làm xong lại đứng lên như h. 72. Làm tất cả 4 lần.

Ở đây cần nhớ là chỉ dùng nửa sức để chống hai tay lên đầu gối, còn khi rơi xuống là để rơi tự nhiên do trọng lượng thân mình. Không có sự gượng ép và cưỡng cố. Đứng lên thì



hít vào. Ngồi xuống- thở ra. Thở ra làm hai lần: cái nhúm dít thứ nhất thở ra một nửa, nhúm thứ hai- thở ra hết rồi chống gối đứng lên. Động tác này tựa như ném quả bóng có buộc một sợi chun, quả bóng rơi xuống rồi bị sức kéo của dây chun bật lên.

Bài này giúp sức cho bài 1 bát đoạn cầm "Hai tay chống trời tưởng tới tam tiêu"

BÀI 5: Đưa hai tay thẳng ngang ra sau.

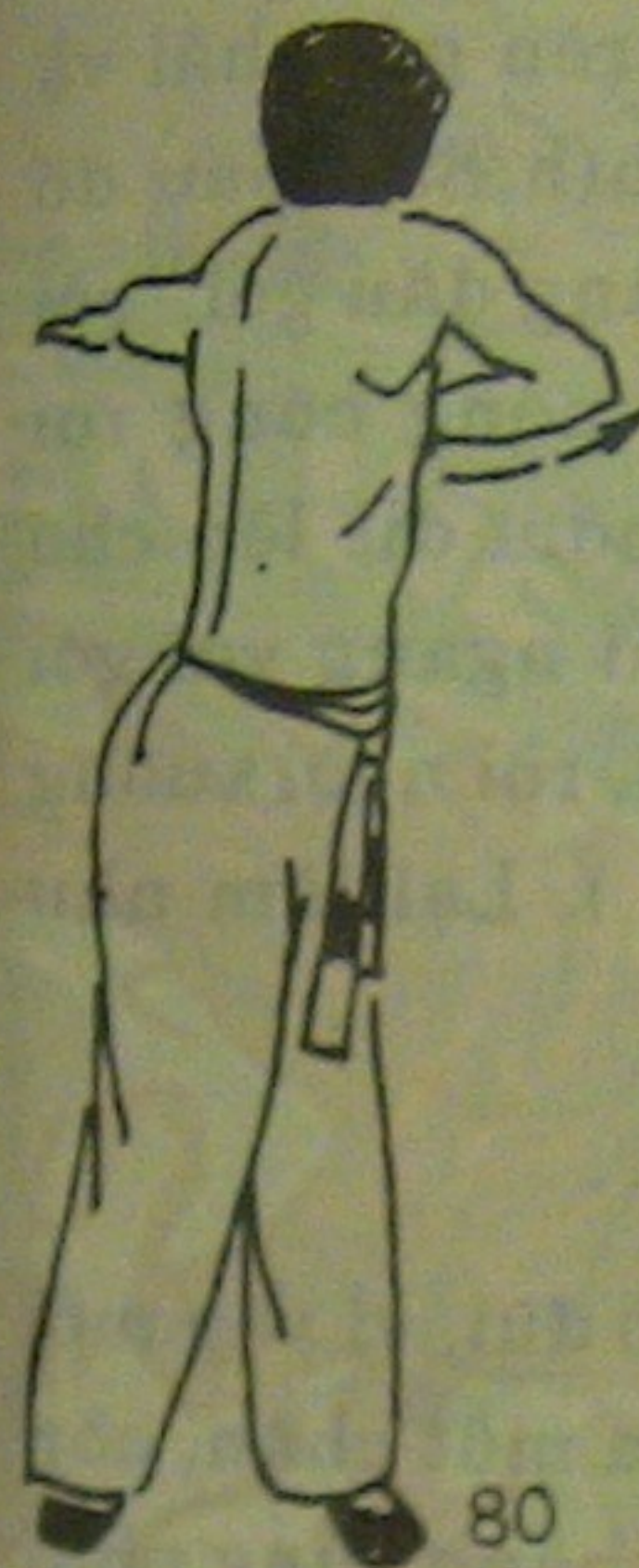
Đứng như hình 78. Đưa hai tay thẳng song song ra trước, bàn tay úp, tay cao ngang vai- hít vào qua mũi (h.79). Gạt ngang hai tay sang trái về sau lưng, tay vẫn thẳng và song song, tuy nhiên tay phải tự nhiên bị cong lại. Mắt nhìn theo tay, chân bám đất, hông xoay theo tay (h.80). Đưa hai tay về trước mặt như hình 79, hạ tay về thế chuẩn bị như hình 78. Thở ra. Rồi hít vào để làm lại như trên, nhưng về bên phải (h.81). Mỗi bên làm 4 lần.

Hít vào thì đưa tay lên, đưa ra sau, đưa về trước. Hạ tay xuống thì thở ra. Chân bám chặt đất chứ không kiểng gót như bài 1. Hai tay đưa dịu dàng, vai để thật tự nhiên, cảm giác như tay chỉ có gân mà không có xương, nhưng đồng thời phải thấy hai cánh tay rất nặng. Tay đưa trước, hông xoay theo, lúc này hông và vai đều thả lỏng. Tưởng tượng đưa tay-vặn hông như vặn sợi dây thừng rồi tháo trở lại. Làm thật nhẹ nhàng, không cố gắng vận lực hoặc gồng chuyển gò bó.

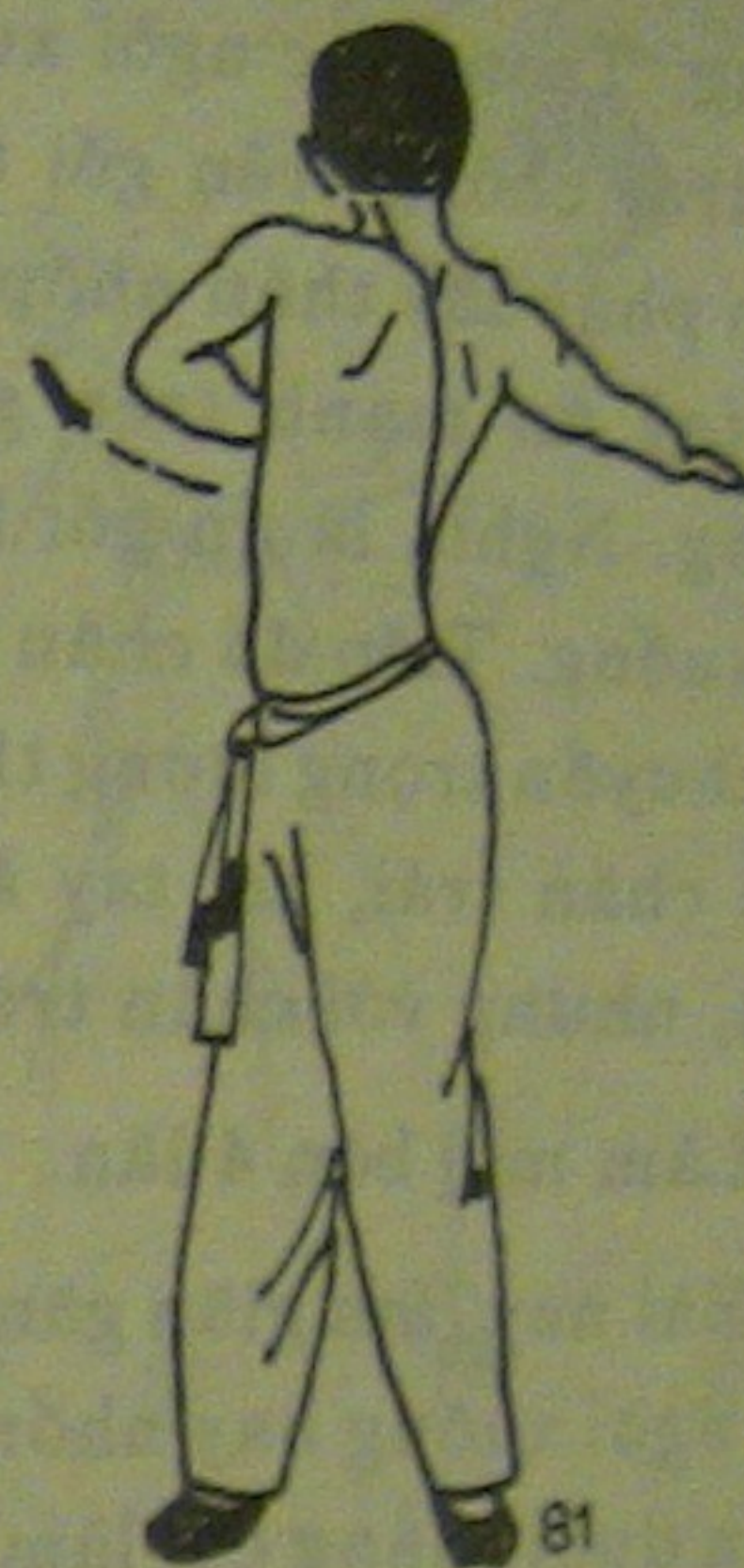
Động tác này làm giãn nở các xương ở ngực, hông, cột sống.

BÀI 6 : Chân co chân duỗi hai tay ấn gối

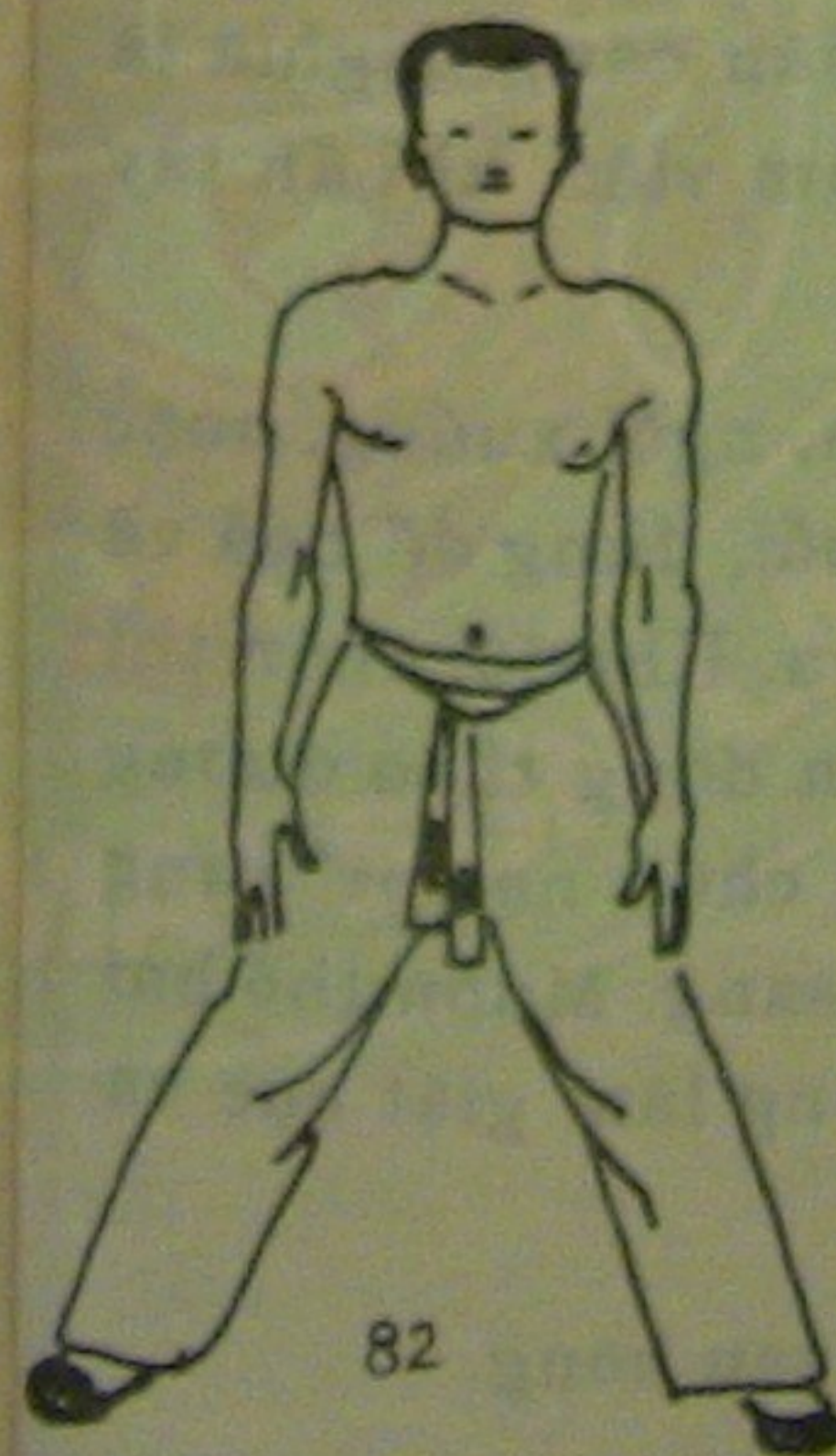
Tư thế chuẩn bị: đứng hai chân dẹt sang hai bên, hai tay xuôi bên đùi (h.82), Dồn trọng lượng thân thể về chân phải,



80



81



82



83



84

tức là chân phải co để ngồi xuống trên chân phải, chân trái thẳng. Trong lúc ngồi xuống tay phải chống trên gối phải và thẳng. Trong lúc ngồi xuống tay phải chống trên gối phải và thẳng. Trong lúc ngồi xuống tay phải chống trên gối phải và thẳng. Sau đó tay trái chống trên gối trái, chống thật mạnh (h.83). Sau đó chân phải đẩy thân nhô lên cho đùi ngang bằng đầu gối. rồi hai tay ấn mạnh trên gối đè xuống, lúc đó mông cũng rơi xuống. Nghĩa là ấn gối hai lần và một lần nhôm dít lên cho rơi xuống. Tiếp đó chân phải đẩy thân lên, đùi ngang với gối thì chuyển trọng lượng thân thể sang chân trái, rồi ngồi xuống trên chân trái, hai tay ấn trên hai gối (h.84). Lại làm như trên, nhưng với chân trái.

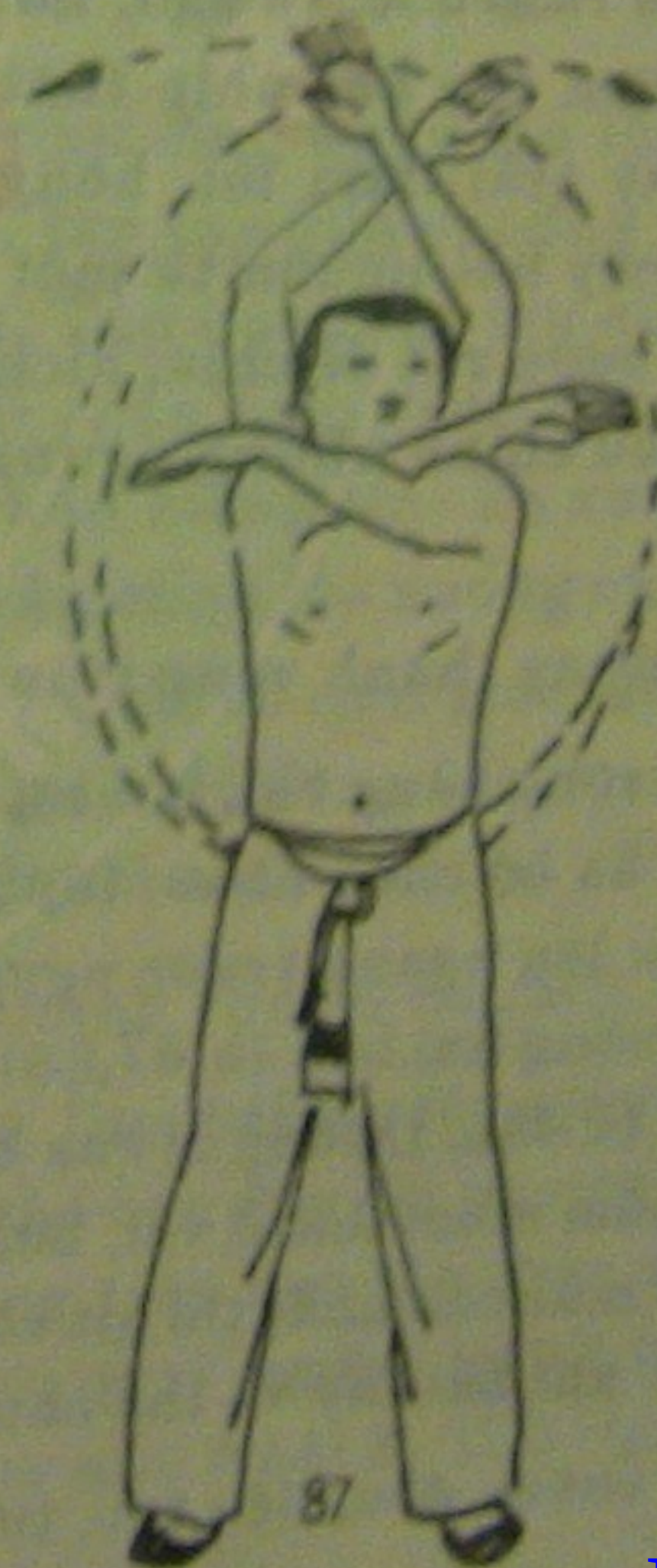
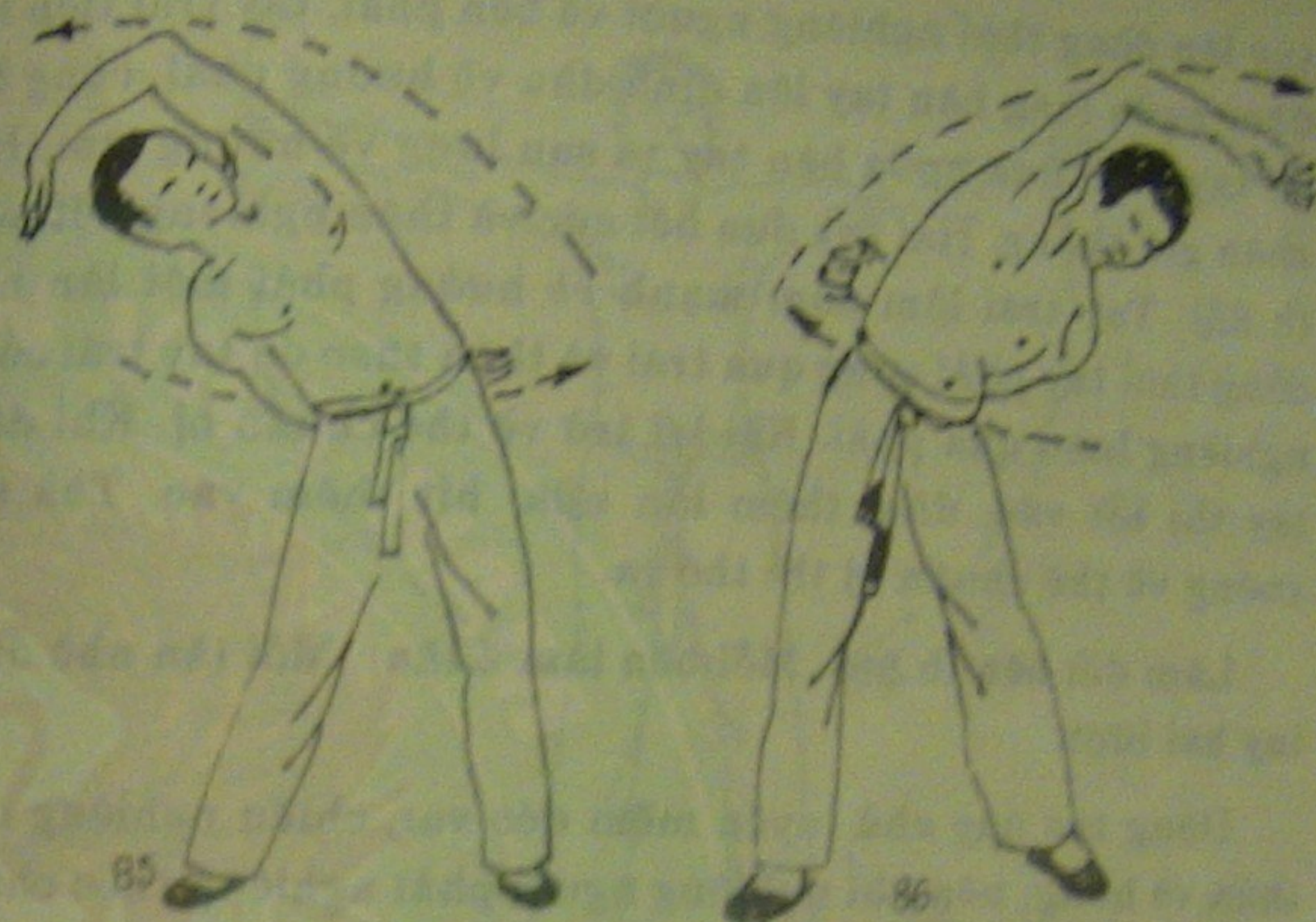
Làm mỗi bên 4 lần.

Bài này làm giãn gân và tăng sức mạnh cho đùi, vì vậy mỗi lần ngồi xuống hay nhôm lên đều dùng sức của một chân, còn chân duỗi thẳng chỉ làm hồ. Tuy vậy chân để thẳng cũng phải để cho đúng cách: gót chân chạm đất, mũi chân thẳng lên trên rồi lại duỗi ra thẳng tới trước, lúc ấn tay lên đầu gối thì cố đè mạnh lên gối chân thẳng cho chân thật giãn căng. Nghĩa là khi ngồi xuống và nhôm lên thì chân co làm việc, khi ấn tay xuống, nhún nhún thì đến lượt chân duỗi.

Chú ý giữ thân cho thẳng khi đứng lên, ngồi xuống, hoặc cũng có thể hơi chồm về phía trên chân duỗi, dừng để ngả về trước. Đứng lên- hít vào. Ngồi xuống thở ra. Khi đổi chân thì không đứng dậy quá cao, mà thân chuyển động theo đường cung, nghĩa là sức nặng thân thể như từ chân nọ "rớt" sang chân kia, chứ không phải như bỏ tảng đá sang. Muốn thế hai đầu gối phải mềm dẻo uyển chuyển. Không làm giật cục và gượng gạo.

BÀI 7: Dưa tay ngược chiều trên đầu- sau hông.

Đứng dạng chân như hình 82. Tay trái từ bên đùi trái lật ngửa bàn tay ra ngoài rồi đưa ngược bàn tay trở lên, đưa cánh



tay lên đồng thời nghiêng người về bên phải, tay trái tiếp tục tay lên đồng thời nghiêng người về bên phải, tay trái tiếp tục đâm ngửa lòng bàn tay lên đỉnh đầu về hướng phải, cùng lúc đó tay phải đưa ngửa bàn tay ra sau lưng về hướng trái. Hai chân giữ thẳng. Hai tay đưa hết sức và thân nghiêng hết mức (h.85). Tay trái làm đâm mạnh về hướng phải một lần nữa đồng thời tay phải cũng qua trái và thân theo đà tay trái cũng nghiêng luôn qua phải. Rồi lại trở về thế chuẩn bị. Khi đâm tay thì hít vào, đâm thêm lần nữa- hít thêm vào. Thả tay xuống về thế chuẩn bị thì thở ra.

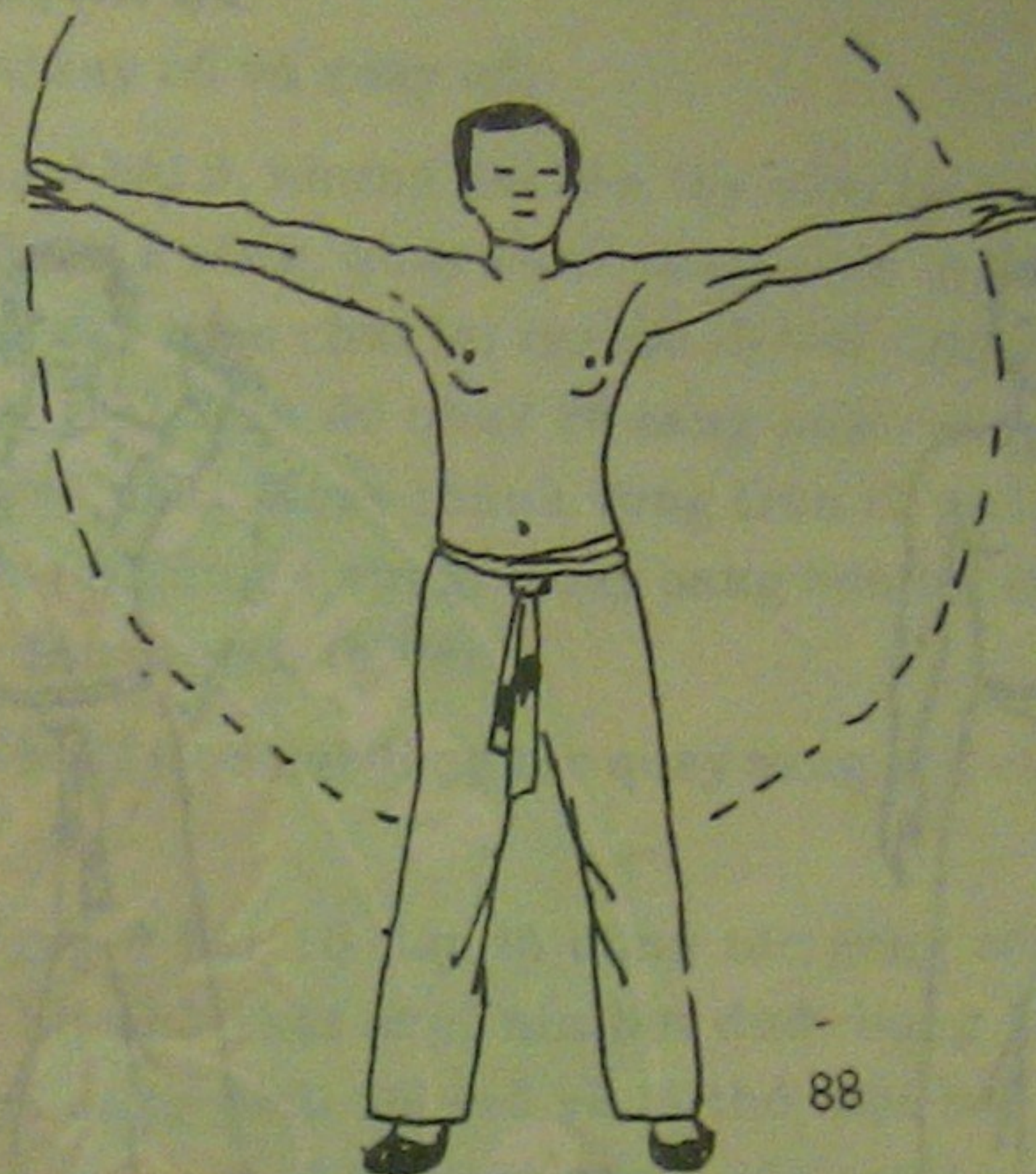
Làm đối bên (h.86). Mỗi bên làm 4 lần. Mỗi lần nhớ đâm tay hai lượt.

Động tác này chủ luyện mềm dẻo vai, chiều nghiêng của thân và hông, nên khi nghiêng người phải nghiêng theo chiều nghiêng, không ngả ra trước, ra sau, hai tay đưa chéo ngược chiều nhau, phải đâm tay hai nhịp thật nhịp nhàng, hễ tay phải đâm đi thì tay trái đâm lại, hông nghiêng theo uyển chuyển. Động tác này bắt nguồn từ một điệu múa. Tác dụng của nó là làm giãn sườn rất dễ chịu, kích thích hoạt động của hệ thần kinh để điều chỉnh những ngưng trệ vì mỏi mệt hoặc ít vận động.

BÀI 8: Xoay hai tay thành vòng tròn trước mặt.

Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay xuôi hai bên đùi. hai tay đưa vào trước hạ bộ chéo nhau, tay phải ngoài, tay trái ở trong rồi từ từ đưa lên ngang trước ngực lên thẳng trên đỉnh đầu, gạt hai tay xuống hai bên (h.87,88), rồi trở về thế chuẩn bị. Rồi lại tiếp tục từ đầu. Đường đi của hai tay tạo thành vòng tròn trước mặt. Làm mềm dẻo ở vai, hơi thở điều hòa, tay lên cao- hít vào, tay ở mức cao nhất thì hít vào hết. Đưa tay xuống- thở ra, thở ra hết khi hai tay về thế chuẩn bị.

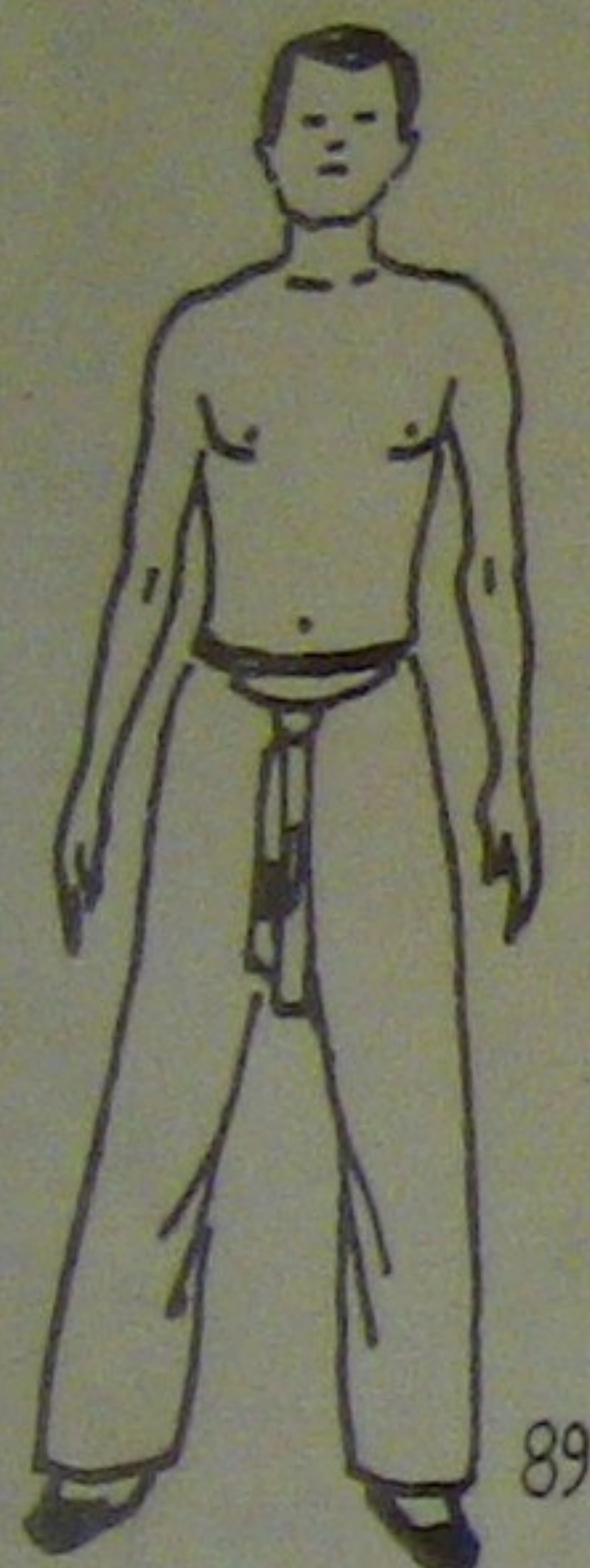
Hai tay quay chậm, đều, liên tục, tự nhiên. Vai mềm, mỗi



lần quay lên tương như lồng ngực mở rộng, lớn thêm lên để hít khí trời vào, mỗi lần tay quay xuống thấp như lồng ngực khép lại đuổi khí ra. Tập quen thì tay quay nhanh hơn. Lúc đầu khi quay tay thì chân bám chặt trên mặt đất, sau quay tay giỏi rồi thì hai chân kiểng lên- hạ xuống nhẹ nhàng theo tay quay. Như vậy thân mình lên xuống nhịp nhàng như muốn bay lên. Thuận thực rồi thì có cảm giác lâng lâng bay bổng. Ở đây sự mềm dẻo trong các cử động rất cần thiết, một thứ mềm dẻo như dây chun, như lò xo.

BÀI 9: Xoay tay thành vòng ở hai bên.

Đứng như hình 89. Đưa hai tay lên song song rồi xoay vòng ngược về sau, trở về thế ban đầu rồi lại quay trở lên. Hai cánh tay tạo thành hai vòng tròn hai bên thân mình (h.90). Quay từ dưới lên 8 vòng rồi quay ngược lại từ trên xuống 8 vòng nữa. Thân và vai mềm như ở bài 8. Thở cũng vậy.



89



91



90



92

BÀI 10: Quay cổ và xoay cổ.

Đứng như ở bài 9, nhưng hai bàn tay nắm lại thành quyền. Vận sức ở cổ cúi xuống, quay từ từ sang phải (h.91,92), từ từ sang trái, hai tay nắm chặt lại trợ lực (h.93). Quay 4 lần sang phải rồi sang trái. Sau đó quay cổ sang phải- sang trái-ngửa ra sau- xoay về phải. Xoay thành vòng tròn từ phải qua trái 4 lần và ngược lại cũng 4 vòng. Quay sang bên thì cúi cằm, trở về thì ngửa đầu ra sau (h.94).

Như vậy bài 10 có hai động tác quay sang bên và xoay vòng tròn.

Quan trọng ở bài 10 này là động tác gồng cổ (vận sức), xoay chậm, hít thở thật sâu, nín hơi dưới bụng khi quay và xoay. Từ trái sang phải rồi trở về là thở một hơi rồi hít vào quay tiếp. Khi xoay cổ thành vòng tròn cũng một vòng thở một hơi. Tập lâu quen dần có thể vừa xoay vừa hít thật dài hơi, do đó đầu xoay liên tục hơi thở cũng không đứt quãng.

Sau cùng có thể gồng cổ cúi xuống và ngửa ra sau một cách chậm chạp để tập cho tăng khí lực ở trước cổ- là phần yếu nhất của cổ. Tập thường xuyên cổ sẽ đẹp, đủ mạnh, để chịu đựng được va chạm quyền cước trong lúc giao đấu.

BÀI 11: Cúi người hôn gối.

Thế chuẩn bị: ngồi, hai chân duỗi thẳng ra trước, hai bàn tay đặt trên hai đầu gối (h.95)

Động tác 1: Cúi xuống để thân trên hai chân, hai bàn tay lướt tới nắm cổ chân, đầu càng sát thấp càng tốt, mặt chạm đầu gối (h.96). Động tác này mục đích làm dẻo hông, mềm xương sống. Khi cúi xuống phải giữ cho đầu gối thẳng sát mặt đất, lưng và hông mềm dẻo- thở ra. Khi ngóc đầu lên mới hít vào. Cúi xuống- ngóc lên 8 lần.



93



94



95



96

Động tác 2: dang hai chân sang hai bên như hình 93 rồi hai tay đưa về trên cổ chân phải, đầu cúi xuống trên chân phải, hai tay chạm hoặc nắm giữ bàn chân phải. Cúi xuống rồi ngóc lên tí chút, rồi lại cúi xuống (h.98). Xoay về bên trái, hai tay chạm cổ chân trái, đầu cúi xuống hai lần theo nhịp như con bọ cũi rồi thẳng mình dậy để "bổ" về bên phải.

Động tác 2 cũng phải giữ đầu gối thật thẳng sát với mặt đất, thân cúi càng sát gối càng tốt, hai chân càng dẹt rộng càng hay. Làm mỗi bên 4 lần.

Bài này đối với người lớn tuổi khó tập nên phải kiên nhẫn, dần dần rồi sẽ cúi sát đầu gối được. Lúc đầu không nên quá cố gắng cúi thấp, phải từ từ, liên tục tập thì càng buổi sau càng cúi thấp hơn.

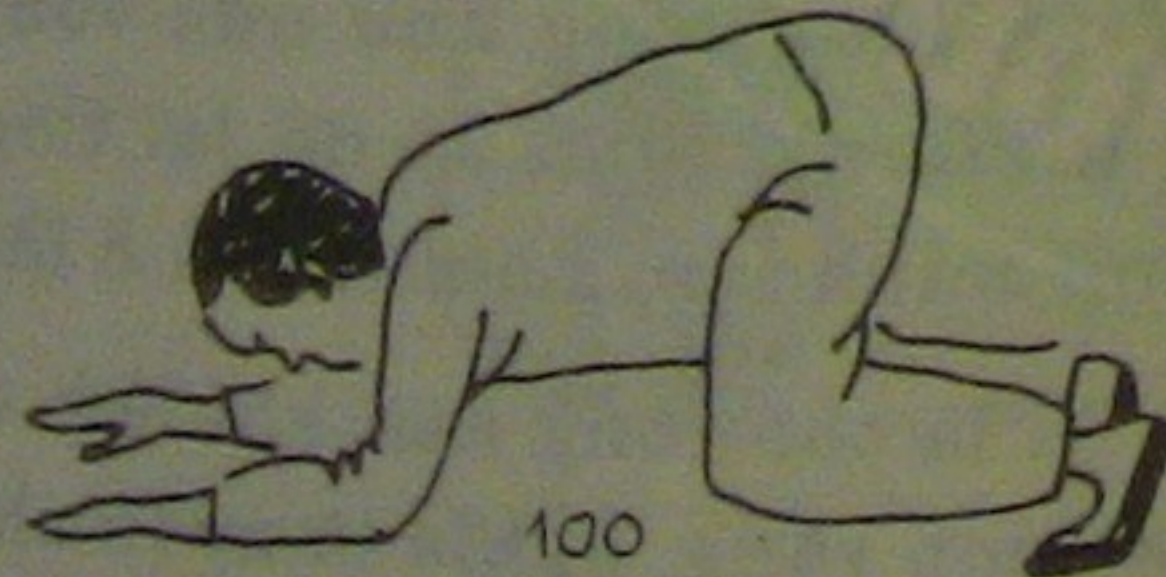
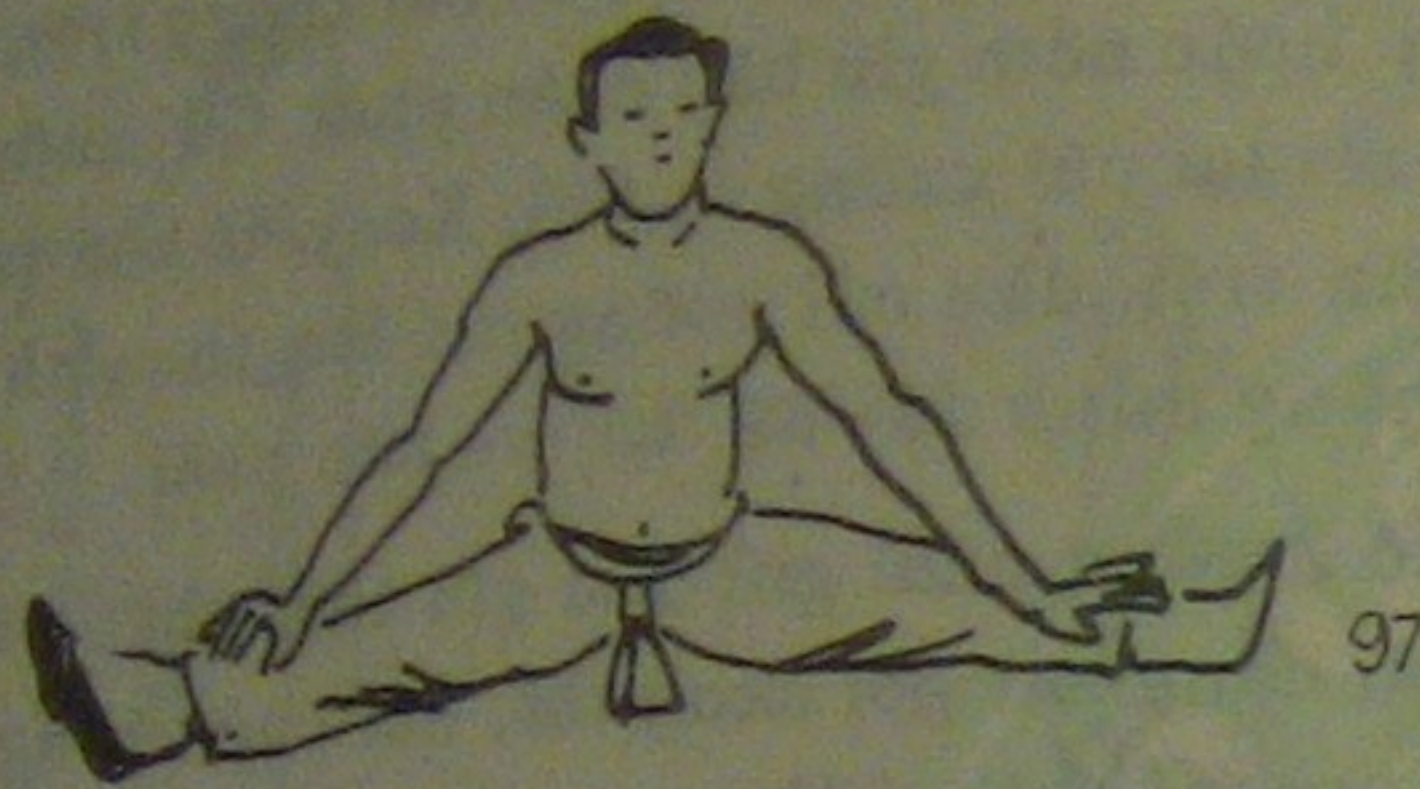
BÀI 12: Tư thế con rồng.

Thực ra đây tựa như tư thế rắn hổ mang trong môn yoga của Ấn độ.

Thế chuẩn bị: đứng hai chân song song, cách nhau bằng vai, co thân lại, hai tay chạm xuống đất (h.99).

Động tác: co tay, co chân hạ thấp mình xuống (h.100) Trượt thân tới trước trên hai tay rồi ngẩng đầu lên, lưng cong như muốn vươn lên mây, mặt ngược lên trời, hai tay chống thẳng, lưng cong như nửa vòng tròn (h.101). Rồi trở lại như hình 96, rồi hình 95 để lại tiếp tục trượt mình tới trước và vươn mình lên. Làm tất cả 8 lần.

Vì là thế rồng nên khi làm động tác phải uy nghi như cột cách con rồng, nghĩa là uyển chuyển, mềm dẻo uốn éo nhưng mạnh vô cùng và dài hơi, xuống nhu lòng chảo mà lên thì như cái cung. Ở thế chuẩn bị hoặc lùi về thế chuẩn bị thì thở ra, lúc trượt tới thì hít vào, hít tới lúc thân mình vươn đến vị trí



cao nhất thì đầu ngược lên nhìn trời và ngậm kín miệng, nín hơi 6 giây rồi mới lùi thân trở lại- thở ra cho đến khi về vị trí ban đầu (h.95) thì mới thở ra hết. khi đã quen thì có cảm giác thư thái lạ thường và lúc đó cảm thấy dẻo dai như rồng, khí lực tràn đầy.



Lời dẫn cần thiết

1. Trước tiên mỗi sáng tập đến 10 bài bổ trợ, sau cùng mới tới bát đoạn cầm.
2. Tập xong uống một chén nước lọc hoặc trà ấm.
3. Sau tập 10-15 phút, tắm bằng nước lạnh từ đầu tới chân trong 5 phút, dùng khăn chà sát cơ thể.
4. Ngủ trước 12 giờ và dậy trước 6 giờ. Ngủ 7 giờ mỗi đêm là đủ. Người có sức khỏe nhờ luyện bát đoạn cầm, nội công chỉ cần ngủ 5-6 giờ là đủ.
5. Trước khi ngủ tập bài tập nối giãn toàn diện từ bài 3-10. Số lần tập bằng một nửa buổi sáng. Sau đó lau mình bằng nước lạnh.
6. Chỉ ngủ sau bữa cơm chiều tối thiểu là 2 giờ. Bữa chiều nên ăn ít với những thức ăn dễ tiêu.

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
CHƯƠNG MỘT	
Bát đoạn cầm- Phép luyện nội công cơ bản	5
Bát đoạn cầm là gì ? Xuất xứ và sự phát triển	5
Sự thành công của bát đoạn cầm	6
CHƯƠNG HAI	
Bát đoạn cầm thiếu lâm tự	8
Cách luyện tập bát đoạn cầm	9
CHƯƠNG BA	
Nội dung bát đoạn cầm: bài 1 đến bài 8	11
PHỤ LỤC 1	
Phương pháp luyện ý	51
PHỤ LỤC 2	
Bài tập nối giãn toàn diện	57