

Lan man về LUYỆN VÕ

* Uyên Thao.

Võ thuật Việt Nam theo truyền nhắc đã có quy mô từ thời Hai Bà Trưng khởi nghĩa qua võ phái Mai Động với các kỹ thuật vật và chiến đấu tinh vi. Tuy nhiên, tới nay chưa ai tìm thấy tài liệu sách vở nào về võ phái Mai Động cũng như về võ thuật Việt Nam.

Trong truyền nhắc, người ta chỉ nghe nói tới hai đặc tính cá biệt: đơn giản và hiếm độc.

Diễn giải về sự hình thành các đặc tính này dựa theo hoàn cảnh lịch sử và điều kiện thực tế Việt Nam. Dân tộc chúng ta vốn ít người và suốt mấy ngàn năm luôn bị đẩy vào cảnh ngộ chiến đấu ngặt nghèo để bảo tồn đất nước. Do đó, võ thuật Việt Nam không chú trọng tới đòn thế biểu diễn mà luôn đặt nặng hiệu quả tự vệ để sống còn. Kẻ mạnh có thể thoải mái khoa trương để đàn áp tinh thần đối thủ còn kẻ yếu không thể chọn cách nào khác hơn là diệt đối thủ chớp nhoáng. Từ ngày dựng nước, dân tộc Việt Nam lúc nào cũng là kẻ yếu so với cường địch phương Bắc nên võ thuật Việt Nam gắn sát với tính kỹ thuật chiến đấu hơn tính nghệ thuật thuyết phục.

Đặc tính này là một nguyên do hạn chế phát triển và dẫn đến tình trạng thất truyền của võ thuật Việt Nam. Bởi, bản tính nhân hòa của dân tộc dễ tạo tâm lý e ngại đối với việc tìm kiếm những khả năng biến thành một sát thủ tài ba. Xỉa một ngón tay vào cổ họng hoặc tung một bàn chân vào hạ bộ sẽ lập tức biến đối thủ thành xác chết hẳn không là điều thích thú để tìm học và chắc chắn cũng là điều cần dè dặt khi truyền dạy. Do đó võ phái Mai Động hình thành từ nhu cầu sống còn của dân tộc chỉ lưu lại cái tên giữa sa mù dày đặc. Theo vài tài liệu hiếm hoi thì võ Bình Định có thể liên quan tới phái Mai Động vì danh xưng Bình Định không chỉ một địa phương mà là để ghi khắc công lao của Bình Định Vương Lê Lợi. Tên này được chính Nguyễn Trãi đặt cho võ đường của nhà sư Sa Viên thành lập theo lệnh vua Lê Thái Tổ sau khi chiến thắng quân Minh. Nhà sư Sa Viên là người huấn luyện võ thuật cho nghĩa binh Lam Sơn từ năm 1415. Môn võ được Sa Viên đem ra huấn luyện thuở đó rất có thể khởi nguồn từ võ Mai Động và sau này vẫn được truyền nối nhưng đã liên tục cải danh qua nhiều thời kỳ. Trên thực tế, võ cổ truyền Việt Nam đang hiện diện với rất nhiều môn phái như Bình Định Sa Long Cương, Tân Khánh – Bà Trà, Kim Sơn, Tây Sơn, Nam Hoa ...

Hiện nay, tiêu biểu cho võ thuật Việt Nam là Vovinam Việt Võ Đạo hình thành năm 1938 với vị chưởng môn là võ sư Nguyễn Lộc, sinh tại Sơn Tây và từ trần tại Sài Gòn năm 1960. Vào thời điểm cổ võ sư Nguyễn Lộc sáng lập môn phái Vovinam, võ thuật Việt Nam có nhiều nhân vật nổi danh trong vùng Đông Nam Á như Đoàn Tâm Ảnh, Trần Tiến... Lão võ sư Đoàn Tâm Ảnh sinh năm 1900 là người gốc Hoa sinh trưởng tại Bạc Liêu. Môn võ mà võ sư Đoàn Tâm Ảnh thụ huấn là Thiếu Lâm Bắc Phái hay Côn Luân tức võ cổ truyền Trung Hoa. Nhưng từ năm 1931, võ sư Đoàn Tâm Ảnh luôn được kể là nhân vật võ lâm Việt Nam khi xuất hiện trên các võ đài Hong Kong, Thái Lan, Singapore, Phi Luật Tân ...

Lão võ sư Trần Tiến sinh năm 1912 tại Hải Phòng cũng là môn đồ võ cổ truyền Trung Hoa Thiếu Lâm Nam Phái, nhưng tham bác nhiều môn khác như Judo, Karaté, quyền Anh và đoạt danh hiệu Vô Địch Kiếm Thuật Đông Dương 1936. Năm 1938 chính là năm tại võ đài Singapore, lão võ sư Trần Tiến khi đó 26 tuổi đã hạ gục võ sĩ Singapore Tiểu Lâm Xung nổi danh là người bất bại đương thời.

Không ít người tiêu biểu cho võ giới Việt Nam trong các thập niên kế tiếp không hề thuộc về võ cổ truyền Việt Nam. Hà Châu nổi danh với các màn biểu diễn ngành công và được báo chí Italia mệnh danh là *Người Ngoài Hành Tinh – Ummo Hà Châu* – là đệ tử Thiếu Lâm Hồng Gia, Phạm Lợi là Vô Địch Quốc Tế tại Tây Ban Nha 1951, tại Hà Lan 1953 nhưng là vô địch Judo cũng như Phạm Quang Thông đoạt chức Vô Địch Á Châu năm 1969 tại Hong Kong và 1971 tại Malaysia về Taekowndo...

Dù nhìn theo cách nào, rõ ràng quê hương kỹ thuật vẫn luôn phải nhường bước cho quê hương con người. Tất cả những nhân vật được nhắc trên không bao giờ coi nhẹ cội nguồn kỹ thuật đã rèn luyện, không bao giờ thiếu tự hào về môn phái của mình, nhưng cũng không thể quên nguồn gốc của chính bản thân. Niềm tự hào lớn nhất đến với mỗi người khi dành vinh dự có thể khẳng định là niềm tự hào về dân tộc, về đất nước mình. Võ thuật dù là kỹ thuật, dù là nghệ thuật vẫn lệ thuộc vào người biểu hiện. Chính người biểu hiện sẽ làm nổi bật những tính cách của kỹ thuật, nghệ thuật để phát lộ các dáng vẻ đặc thù.

Lão võ sư Trần Tiến từng nhận định: *“Người Nhật xưa vì thấp nhỏ hơn người Trung Hoa nên đã nghiên cứu môn Thiếu Lâm để sáng tạo thành môn Nhu Thuật lấy lừng thế giới hiện nay”*.

Trên thực tế, Thiếu Lâm không là môn võ do người Trung Hoa sáng tạo. Tầng Kinh Các của Thiếu Lâm Tự vào thời Càn Long được ghi nhận có 4940 pho sách trong đó có 2940 pho gồm 13.780 cuốn là di thư của môn phái Thiếu Lâm. Nhưng hết thấy đều nhìn nhận lượng võ kinh đồ sộ đó đã bắt nguồn từ 5 pho sách Dịch Cân Kinh, Dịch Cân Kinh Phó Bản, Thần Công Bí Pháp, Khí Công Đại Tập, Tẩy Tủy Kinh của Đạt Ma Tổ Sư. Cuối thế kỷ thứ 5, Đạt Ma Tổ Sư mới đặt chân tới Nam Kinh và truyền cho người Trung Hoa môn võ cổ truyền Ấn Độ sau này thành môn võ Thiếu Lâm nổi danh khắp thế giới. Võ thuật cổ truyền Trung Quốc trước thời điểm trên không còn được ai nhắc nhưng chắc chắn đã hiện diện nhiều năm và không có gì khẳng định là không hòa trộn một cách nào đó trong kỹ thuật môn võ Ấn Độ do Đạt Ma Tổ Sư mang đến nhưng được biểu hiện bởi người Trung Hoa với các tính cách khác với người Ấn Độ. Cho nên, nói tiêu biểu cho võ thuật Việt Nam hiện nay là Việt Võ Đạo Vovinam không có nghĩa là phủ nhận nguồn gốc Việt Nam của mọi võ phái khác. Tính tiêu biểu cao nhất của Việt Võ Đạo Vovinam có lẽ là xác định được vị chưởng môn sáng lập là người Việt Nam ngoài ra là nét độc đáo về kỹ thuật so với nhiều kỹ thuật cổ truyền khác.

Năm 1992, khi chứng kiến một cuộc biểu diễn võ thuật, lão võ sư Đoàn Tâm Ảnh tâm sự: *“ Dù hiểu như thế nào thì tính cách chủ yếu của võ thuật vẫn phải là hữu hiệu trong chiến đấu”*. Thuần thực đòn thế và kiện toàn khí lực mới chỉ đáp ứng một phần đòi hỏi để trở thành người của võ thuật. Nhưng đây là những đòi hỏi bắt buộc phải đáp ứng trong giai đoạn đầu tiên bước vào luyện võ. Theo lão võ sư Đoàn Tâm Ảnh, cái khó mà người luyện võ thường gặp là sự chi phối của ngoại cảnh và thiếu ổn định trong tâm tư nên cần dựa rất nhiều vào người hướng dẫn. Do đó, trong giai đoạn đầu của mọi môn sinh, người hướng dẫn cần nắm vững 3 điều:

– Tìm tòi và áp dụng phương pháp phù hợp với từng võ sinh, tránh đánh đồng mọi người, vì sự bất đồng luôn luôn là một thực tế.

– Không nên uốn sửa từng tư thế mà nên biểu diễn cho võ sinh quan sát, phán đoán và tự thân uốn sửa theo điều kiện thiên bẩm.

– Phải luôn luôn sửa mình về mọi mặt để nêu gương tốt cho võ sinh.

Lão võ sư Trần Tiến nêu điều kiện bắt buộc cho giai đoạn đầu luyện võ là *một phương pháp đúng và một tinh thần khổ luyện*. Phương pháp thuộc trách nhiệm của người hướng dẫn còn tinh thần phải do chính mình. Trong rèn luyện, theo lão võ sư Trần Tiến, cả hai mặt kỹ thuật và công lực đều rất quan trọng. Kỹ thuật cần đạt tốc độ nhanh và chính xác nên cố tránh những động tác rườm rà, thêm thắt theo yêu cầu hoa mỹ. Công lực cần phân biệt rạch ròi gồm Công và Lực. Lực là sức mạnh tự nhiên của thân thể và sức mạnh được tăng triển do luyện tập kỹ thuật. Công là sức mạnh hình thành do rèn luyện cả về hai mặt Tinh - Khí - Thần và Gân - Xương - Cơ Bắp. Đây là phần luyện Nội Công và Ngoại Công tức luyện thứ sức mạnh gần như vô hình nên không thuộc vào giai đoạn đầu luyện võ chỉ chú trọng về Lực.

Lão võ sư Trương Bá Đường, sư phó của võ phái Bình Định Sa Long Cương, 90 tuổi vào giữa thập niên 1990, nhắc nhở hai điều:

– *Có phương pháp đã đành. Người hướng dẫn còn cần biết cách thực hiện phương pháp sao cho thích ứng với điều kiện thể chất và tâm tư riêng của từng võ sinh.*

– *Riêng võ sinh cần tập tính ung dung, từ tốn và tuyệt đối chuyên cần. Nên nhớ câu “dục tốc bất đạt” để tránh tình trạng thái quá, nên dựa theo sức mình.*

Cố võ sư Trần Huy Phong, trưởng môn đời thứ 3 của Việt Võ Đạo Vovinam từ 1986 tới 1990 phát biểu: “*Tinh thông đòn thế mà khí lực yếu sẽ không phát huy nổi uy lực của đòn thế. Ngược lại, có khí lực tốt nhưng đòn ra chậm và thiếu chuẩn xác cũng khó thu hoạch hiệu quả. Vì vậy, giữa đòn thế và khí lực không thể phân biệt hơn kém*”.

Dựa trên ý kiến này, cố võ sư Trần Huy Phong phân thành 3 cấp luyện võ như sau:

– Ở trình độ sơ cấp: kỹ thuật trên khí lực.

– Ở trình độ trung cấp: Kỹ thuật ngang khí lực.

– Ở trình độ cao cấp: Kỹ thuật dưới khí lực.

Cố võ sư Trần Huy Phong cũng đưa ra 2 lời khuyên dành cho các võ sinh mới nhập môn:

– *Phải hiểu rõ “vạn sự khởi đầu nan”. Một mối hoặc đau đớn chỉ xảy ra trong vài tuần lễ đầu, cần cố gắng vượt qua.*

– *Không bao giờ nóng vội, vì nóng vội sẽ dẫn đến nản chí và bỏ cuộc. Cần nhớ muốn giỏi thì phải tốn công phu, ráng điêm tĩnh tuân tự đi tới giống như những giọt nước đều đặn nhỏ xuống. Sau một khoảng thời gian nào đó mới thấy rõ được những giọt nước đó kết hợp thành mức độ nào. Hãy tập đều đặn và nghiêm túc.*

Cụ thể hóa một chút về luyện võ, đặc biệt là luyện các môn võ Đông Phương, có 3 mặt không thể sao nhãng là Tấn Pháp, Bộ Pháp hay Thân Pháp và Thủ - Túc Pháp.

Tấn Pháp là nền tảng của mọi kỹ năng vì nhằm đem lại sự thăng bằng vững vàng cho thân thể trong những cảnh huống khác nhau. Việc luyện Tấn Pháp qua các thế tấn rất dễ gây buồn nản nhưng nếu bỏ qua phương diện này thì mọi kỹ năng học được không khác tòa nhà xây trên cát.

Bộ Pháp hay Thân Pháp là cách di chuyển đôi chân và thân hình. Nếu Tấn Pháp giúp tạo thế thăng bằng vững chắc thì Bộ Pháp hay Thân Pháp tạo thế di chuyển linh động

để tránh mọi lỗi lầm khi tránh né và tấn công. Đạt được Bộ Pháp tốt không những hạn chế nguy hiểm do đòn đánh của đối thủ mà còn tăng hiệu quả cho các đòn tấn công.

Thủ Túc Pháp là cách rèn luyện tay chân để vận dụng kỹ thuật đòn thế đồng thời tăng thêm sức mạnh bẩm sinh của thân thể. Dù Tấn Pháp vững vàng và Bộ Pháp tinh thông cũng không thể đạt hiệu quả chiến đấu nếu không vận dụng nổi kỹ thuật đúng theo yêu cầu. Một trái đấm, một cú đá không trúng đích hoặc quá nhẹ sẽ chẳng giúp ích gì.

Tất nhiên cả ba mặt cần lưu tâm này không phải là toàn bộ các mặt luyện võ nhưng là những mặt không thể không hoàn tất trong giai đoạn đầu. Phần đông võ sinh thường thích thú với Thủ Túc Pháp nên có thể các võ đường rất đông võ sinh nhưng mức thành tựu thực sự không có bao nhiêu.

Có lẽ cũng không thừa khi nhắc lại 10 giới ước của Thiếu Lâm Tự do chính Đạt Ma Tổ Sư nêu ra khi truyền thụ võ công cho mọi người:

- 01– Rèn tập kỹ thuật để cường kiện thể phách, không được tự tung làm lẫn.
- 02– Thuần thực kỹ thuật song hành với thấm nhuần ý niệm từ bi. Dùng bạo lực là phạm thanh qui
- 03– Trong sinh hoạt phải giữ nghiêm cẩn, kính lễ không được ngạo mạn, ngỗ nghịch.
- 04– Đối với đồng môn cần hòa thuận, ôn lương, thành tín, không được “thị cường lăng nhược”
- 05– Cùng tục gia tương ngộ, cần thể hiện chủ ý cứu đời, không được dùng kỹ thuật bừa bãi.
- 06– Cấm tức khí đua tranh, luôn chào kính mọi người và giúp đỡ đồng đạo.
- 07– Với đệ tử Phật gia, rượu, thịt là hai thứ đại kỵ cần tuyệt đối tránh xa.
- 08– Với đệ tử Phật gia, nữ sắc cũng là thứ đại kỵ, tuyệt đối không được tư hào.
- 09– Phải thận trọng khi có ý truyền thụ kỹ thuật để tránh khinh suất có thể di hại cho đời.
- 10– Ý mạnh tranh thắng, dùng kỹ thuật mưu cầu phú quý là tự giết mình và lưu độc cho đời.

Ngoại trừ hai điều 7, 8 dành cho người tu hành Phật giáo, các giới ước cho thấy việc luyện võ không chỉ gói tròn trong rèn luyện kỹ thuật. Tại võ đường của lão võ sư Trần Tiến vào cuối thập niên 1990, song song với chương trình rèn luyện kỹ thuật, các môn sinh đã được hướng dẫn gặt gao về mặt tinh thần để thể hiện những phẩm chất mà vị lão võ sư mô tả là “*khổ luyện để vươn cao mãi, để có lòng yêu thương, tính khiêm nhường, lễ độ và đoàn kết hỗ tương với mọi người*” Tương tự là khẳng định của lão võ sư Đoàn Tâm Ảnh : “*Cung ứng đầu tiên của võ học là những phẩm chất của tinh thần. Quên căn bản này thì việc luyện võ mất phần lớn ý nghĩa mà ngay cả thành quả của việc luyện võ cũng khó đạt*”. Các giới ước trên không chỉ riêng môn phái Thiếu Lâm mới có.

Lão võ sư Hồng Sắc Kim, một nhân vật võ lâm tham bác nhiều kỹ thuật võ cổ truyền Việt Nam từ thập niên 1930, trong thập niên 1990, vào tuổi cửu tuần rất được trọng vọng tại Đức đã tâm sự về việc hạn chế thu nhận môn sinh như sau:

“Dạy võ không thể quên điều đầu tiên cần yếu đối với người luyện võ là không chỉ đi tìm ở võ đường một số kỹ thuật mà phải cố gắng vươn tới một phong cách sống thực sự có phẩm chất”.

Lão võ sư Trương Bá Đường của môn phái Bình Định Sa Long Cương cũng phát biểu: “Trong luyện võ cần đề nén sự phát lộ bổng bột tư tưởng, tình cảm. Tuổi dù cao vẫn cần khiêm nhường ngay cả với lớp hậu bối. Việc nghiên cứu, tìm học cho ngày một thêm tinh thông không nên coi nhẹ”.

Rõ rệt hơn là chỉ hướng mà mọi môn sinh Việt Võ Đạo Vovinam luôn được nhắc nhở: “Rèn luyện một tâm hồn cao thượng, một ý chí quật cường, một phong thái hào hiệp, một tinh thần kỷ luật tự giác, một nếp sống tập thể trong tinh thần đồng đạo để phục vụ hữu hiệu cho bản thân, gia đình, xã hội, dân tộc và nhân loại”.

Và, mọi người luyện võ có thể cũng nên nghe lại một giai thoại rất phổ biến trong võ giới Nhật Bản về kiếm sư Bokuden, nhân vật lẫy lừng trong thế kỷ 16.

Hôm đó, kiếm sư Bokuden xuống thuyền qua sông Biwa. Thuyền đầy thương khách vừa ra tới giữa dòng, thình lình một tên cường đạo xuất hiện đòi trấn lột. Gã thấy Bokuden mang hai thanh kiếm bên mình, bèn tiến đến hỏi:

– Này, anh mang kiếm làm gì vậy. Nói nghe.

Bokuden đáp:

– Để học kiếm. Nhưng tôi không tấn công ai, cũng không cho ai tấn công mình.

Tên cướp hỏi:

– Anh thuộc kiếm phái nào?

– Phái Vô Kiếm Thắng Thủ.

– Vô kiếm sao mang kiếm?

– Tôi mang kiếm để tự vệ.

– Tự vệ ư? Vậy thử sức với tôi coi sao.

Bokuden gật đầu:

– Được! Nhưng nên tìm một hòn đảo nào đó để tránh vạ lây cho mọi người. Tôi hứa sẽ dùng tay đấu với anh.

Tên cướp đồng ý. Thuyền ghé một hòn đảo. Vừa ghé vào bờ, gã hung hăng nhảy lên chọn vị trí ưu thế. Bokuden ung dung tháo kiếm đưa cho người lái đò, hành động từ tốn... rồi bất thần hát mái chèo, đẩy phăng con thuyền ra khỏi bờ. Tên cướp ngẩn ngơ trên đảo trong lúc Bokuden từ giữa dòng hét lớn:

– Đó là kiếm pháp Vô Kiếm Thắng Thủ.

* UT.

Virginia

29 May 2004