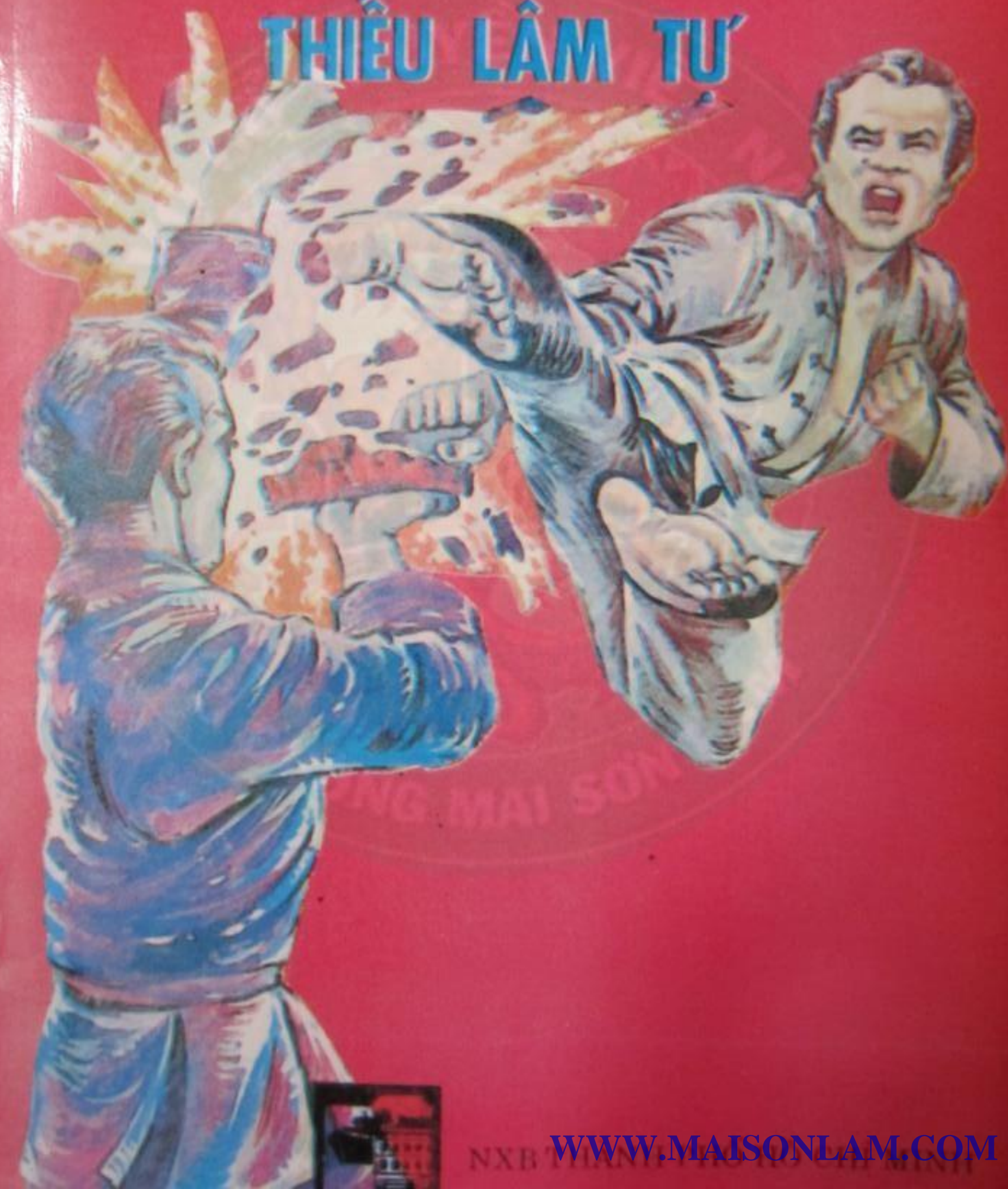


TỰ LUYỆN CÔNG PHÁ

THIỀU LÂM TỰ



**TỰ LUYỆN CÔNG PHÁ
THIỆU LÂM TỰ**



CỔ VẤN KỸ THUẬT

VÔ SƯ TỬ THIỆN

Thành viên Ban Cố Vấn

Hội Võ Cổ Truyền TP. Hồ Chí Minh

TỰ LUYỆN CÔNG PHÁ THIỆU LÂM TỰ

Biên soạn: **HỒ TƯỜNG** Võ sư, Trưởng ban huấn luyện lớp Võ Lâm tại Nhà Văn Hóa Thanh Niên Thành phố Hồ Chí Minh

Minh họa: **KHÁNH HƯNG**

Họa sĩ

(In lần thứ II)



NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

WWW.MAISONLAM.COM

Tặng: Vũ Dương Tuấn, Nguyễn Quốc Vũ, Bùi Văn Thanh... là những môn sinh đã luyện thành công những công phu trình bày trong sách này, và tất cả môn sinh của các lớp võ Thiếu Lâm và Võ Lâm tại Nhà Văn Hóa Thanh Niên, Nhà Văn hóa Lao Động, Trường Đội, Nhà Văn Hóa Quận 4, Nhà Thiếu Nhi Quận 4 và Nhà Văn Hóa Quận 5 có niềm say mê công phu Thiếu Lâm Tự.

HỒ TƯỜNG

LỜI NÓI ĐẦU

Môn Công Phá là một trong những công phu nổi tiếng từ xưa nay của võ phái Thiếu Lâm Tự, từng làm say mê biết bao nhiêu thế hệ.

Quyển sách này chủ yếu là trích dịch từ tác phẩm IRON SAND PALM UORK của võ sư YUAN CH'U TS'AI, cộng với chút ít kinh nghiệm luyện tập của bản thân chúng tôi. Trong quá trình trích dịch, chúng tôi còn tham khảo thêm một vài quyển sách xuất bản tại Sài Gòn trước năm 1975 vốn cũng trích dịch từ các tài liệu nước ngoài với cùng một loại đề tài.

Nội dung quyển sách chia làm ba phần chính:

- Phần thứ nhất: Dẫn nhập
- Phần thứ hai: Luyện công phu
- Phần thứ ba: Sự thành công môn Công Phá và toa thuốc trị thương của Thiếu Lâm Phái.

Trong mỗi phần, chúng tôi đều cố gắng trình bày mọi vấn đề thật gọn, chủ yếu là những hình vẽ cụ thể, rõ ràng để bạn đọc có thể thực hành tự luyện dễ dàng.

Tuy nhiên, có thể nói, quyển sách chuyển tải một nội dung khá sâu sắc, cho nên khó lòng tránh được những sự thiếu sót. Chúng tôi rất hân hoan đón nhận sự góp ý của bạn đọc, cũng như sự chỉ giáo của các bậc cao minh.

Riêng bạn đọc muốn tạo luyện môn Công Phá trình bày trong quyển sách này, chúng tôi đề nghị các bạn hãy đọc thật kỹ những sự chỉ dẫn để việc luyện tập đạt được hiệu quả tốt. Có điều gì thắc mắc, xin các bạn gửi thư cho chúng tôi: Hồ Tường - Lớp Võ Lâm, Nhà Văn Hóa Thanh Niên - số 4 đường Phạm Ngọc Thạch, quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

Cuối cùng, chúng tôi xin thành thật cảm ơn những bằng hữu và các đơn vị đã giúp chúng tôi hoàn thành quyển sách này.

Tiết Lập Hạ năm Nhâm Thân 1992

TÁC GIẢ

PHẦN THỨ NHẤT

DẪN NHẬP

**I. VÕ PHÁI THIẾU LÂM TRONG
NỀN VÕ THUẬT TRUNG QUỐC**

**II. MÔN CÔNG PHÁ CỦA THIẾU
LÂM PHÁI**

I. VÕ PHÁI THIỂU LÂM TRONG NỀN VÕ THUẬT TRUNG QUỐC

Võ thuật Trung Quốc có nhiều môn phái khác nhau. Mỗi môn phái đều có những kỹ thuật độc đáo, tạo nên nét đặc thù riêng cho từng môn phái, mà mọi thời đại khi nhắc đến một môn phái nào đều phải liên tưởng ngay đến những nét đặc thù này.

Trong lịch sử Trung Quốc, dưới triều đại vua Càn Long, nhà Thanh (1736-1795), các võ phái phát triển mạnh mẽ trên khắp đất nước. Sách "Võ Lục" của quân đội Thanh triều ghi nhận trong thời gian này đã có tất cả 14 võ phái, 50 bang, hội, đang liên quan đến hoạt động võ thuật. Bảy võ phái lớn nhất, thường mệnh danh là "thất đại môn phái", xây dựng tổ đình trên các danh sơn hùng vĩ, gồm các môn phái sau:

1) Côn Lôn phái ở Côn Lôn Sơn, một vùng núi hiểm trở của vùng đất xa xăm, muôn trùng trời bể Thanh Hải.

2) Nga My phái ở Nga My Sơn, nơi có những dãy núi éo lá, mềm mại, xuất phát nhiều loại sơn sâm quý giá mà phong thổ, địa thế và quyền thuật đều ảnh hưởng đến mọi người trên vùng đất Tứ Xuyên, nhất là nữ giới.

3) Không Động phái ở Không Động Sơn, xứ của tuyết phủ bốn mùa âm u, lạnh lẽo - tỉnh Cam Túc. Đây là một môn phái bí ẩn, ít thu nhận môn đồ và giữ kín các kỹ thuật luyện tập đến mức tối đa.

4) Võ Đang phái ở Võ Đang Sơn, ngọn núi nằm chênh vênh giữa hai phần đất Giang Tây và Hà Nam. Nơi đó, ẩn sĩ Trương Quán Bảo đã lấy danh ba ngọn núi - Tam Phong - đặt làm ngoại hiệu, sáng tạo cả hệ thống Nội Gia

Quyền của võ thuật Trung Quốc, với những đòn thế Hình Ý Quyền, Bát Quái Quyền và Thái Cực Quyền bao trùm nguyên lý vũ trụ phảng phất đường lối tu luyện của Lão Trang.

5) Bạch Hạc phái ở Bạch Hạc Sơn thuộc tỉnh Vân Nam. Ngọn núi ở nam Trung Quốc có Long Sơn Tự cảnh mây ngàn hạc nội với tổ sư khai phá là Ngũ Mai Sư Bá thuộc dòng quý phái Hoàng Hoa. Môn phái này nổi tiếng những đường quyền, ngọn cước lấy riêng phần âm nhu mềm dẻo của môn phái Thiếu Lâm, pha chế với cách công thủ của chim hạc với hoa xà (một loại rắn tối độc mà ngay đến cạp cũng phải lánh xa).

6) Thái Hằng phái ở Thái Hằng Sơn, phía bắc tỉnh Sơn Tây, giáp với biên giới Mông Cổ, tuy mới hình thành so với các võ phái khác nhưng cũng đã có nhiều tay hảo thủ vang danh trong võ lâm trung nguyên.

7) Thiếu Lâm phái, võ phái đầu tiên xuất hiện ở Trung Quốc, có môn qui, có hệ thống và quan trọng nhất là có sơn môn hẳn hoi, tổ đình ngàn năm không thay đổi - núi Tung Sơn ở tỉnh Hà Nam. Đây là võ phái được tôn trọng là ngôi sao Bắc Đẩu trong võ lâm Trung Quốc về kỹ thuật cũng như về đạo đức. Ngoài ra còn có Thiếu Lâm Bắc Phái với tổ đình là Bạch Vân Tự ở Mã Dương Cương thuộc Sơn Đông. Tổ sư họ Âu Dương muôn đời danh tiếng, mỗi đời sư phụ chỉ truyền dạy cho 4 đệ tử chính qui (2 nội và 2 ngoại) với sự tuyển chọn vô cùng kỹ lưỡng và lối luyện tập cổ truyền vô cùng khắc khổ dẫn đến mức thành công là ngoại hạng siêu quần.

Ảnh 1 mô tả tổ đình của thất đại môn phái thời Mãn Thanh như những cột trụ chia nhau trấn giữ khắp non nước Trung Quốc vậy.

Như đã nói, võ phái Thiếu Lâm được mệnh danh là

ngôi sao Bắc Đẩu của võ thuật Trung Quốc, với tổ đình muốn thuở là Thiếu Lâm Tự nằm trên núi Tung Sơn (ảnh 1, 3) thuộc huyện Đương Phong, tỉnh Hà Nam. Tại đó, Sơ Tổ Am kỷ niệm ngàn đời nơi tu luyện của Bồ Đề Đạt Ma - vị sáng tổ của môn phái (ảnh 2). Ngoài ra, trong khuôn viên Thiếu Lâm Tự, đặc biệt là trong Thiên Phật Điện, vẫn còn lưu lại những bài tập về võ thuật mà các đời Sư Trưởng của môn phái muốn truyền đạt lại cho những thế hệ môn sinh đời sau những kỹ thuật đặc thù của môn phái như: các tượng La Hán luyện võ (ảnh 4), các tranh vẽ cảnh tập võ (ảnh 5)...

Tuy nhiên, võ phái Thiếu Lâm được các đời sau nhắc đến và trường tồn không phải vì thế. Mà sự tồn tại và lưu danh muôn thuở của võ phái này chính là ở những CÔNG PHU của môn phái vậy. Đó là nội công, đó là ngoại công, đó là điểm huyết, là khinh công, là phi hành v.v...

II. MÔN CÔNG PHÁ CỦA THIẾU LÂM PHÁI

Trong những công phu nổi tiếng của võ phái Thiếu Lâm, môn công phá là một môn được nhiều người biết đến cũng như điều kiện luyện tập không đòi hỏi quá cao, nghĩa là mọi người có sức khỏe, ở bất cứ lứa tuổi nào, giới tính nào cũng đều luyện tập được và đều có thể đạt được sự thành công. Chỉ đòi hỏi một điều là người tập (hành giả) phải đảm bảo tuân thủ mấy yếu quyết sau:

1) Luyện tập từ ít đến nhiều, tiến bộ dần dần, tùy theo sức khỏe của hành giả (người tập), không nên nóng nảy, hấp tấp mà xảy ra chuyện "dục tốc bất đạt".

2) Luyện tập phải liên tục, không nên bỏ một buổi, một lần hay một động tác nào. Lúc nào cũng phải giữ vững tính kiên trì cần phải có của "con nhà võ".

3) Tránh tất cả mọi hoạt động có thể phương hại



Ảnh 1 : THIẾU LÂM TỰ Tổ đình của võ phái Thiếu Lâm (ảnh chụp 1974)



Ảnh 2 : Sư Tổ Am trong khu Thiếu Lâm Tự.



Ảnh 3 : Thiếu Lâm Tự nhìn từ chính điện



Ảnh 4 : Tượng La Hán thủ võ ở Thiếu Lâm Tự



Ảnh 5 : Tranh vẽ cảnh chùa ở Thiếu Lâm Tự

đến sức khỏe, như: thức khuya, rượu chè, hút sách, trai gái... hầu đảm bảo thể lực cần có cho một chương trình luyện tập.

Riêng về môn công phá của võ phái Thiếu Lâm thực ra thì có rất nhiều phương pháp luyện tập, và phương pháp luyện tập nào cũng đều dẫn đến sự thành công.

Trong phạm vi quyển sách nhỏ này, chúng tôi giới thiệu đến bạn đọc các phương pháp luyện tập vừa đơn giản, ít tốn kém, lại vừa mau chóng đạt được hiệu quả, để tất cả các bạn yêu thích công phu Thiếu Lâm Tự đều tập được dễ dàng.

Xin kể một câu chuyện về sự thành công của việc luyện tập môn công phá Thiếu Lâm và nhiều người trong giới võ lâm ít nhiều biết đến: vào năm Dân Quốc thứ 17 (1929), một danh sư võ Thiếu Lâm tên Cổ Mi Chương hôm nọ dạo chơi xứ Quảng Đông, thấy một lực sĩ người nước ngoài đang bày trò "mãi võ" với một con ngựa vô cùng hung bạo. Lực sĩ người nước ngoài này rất tự hào về con ngựa hung bạo này, vì không ai có thể khống chế được con ngựa ngoài chủ nó. Nhiều người Trung Quốc đã phải bỏ mạng vì con ngựa hung bạo này trong mấy phen thi tài khống chế nó. Cổ Mi Chương phần tự ái dân tộc, phần bất bình trước hành động dã man của tên lực sĩ người nước ngoài, nên đã vào đấu trường với con ngựa dữ. Con ngựa quả tình rất tinh khôn và kiêu dũng, đã quần thảo với Cổ Mi Chương suốt mấy phút liền. Bất thần, trong một giây phút nhập nội, Cổ Mi Chương đã đánh vào lưng con ngựa một song chưởng. Con ngựa hí lên một tiếng khủng khiếp rồi ngã quỵ xuống đất, trào bọt mép rồi chết hẳn. Khi người ta xem xét xác con ngựa thì bên ngoài chẳng thấy dấu tích gì, nhưng lúc xẻ thịt con ngựa ra thì mới thấy gan ruột con ngựa đã nát bầy! Những người có nghề bảo rằng

Cổ Mi Chương đã sử dụng môn công phá đặc dị của võ phái Thiếu Lâm (hình 2).

Một câu chuyện thứ hai xảy ra cũng tại Quảng Đông vào những năm 30. Võ sư Thiếu Lâm phái là Trương Lâm có hôm ra phố thấy một người hành nghề bán thuốc "sơn đông mãi võ" đang biểu diễn dùng tay chân đánh đá vào gạch ngói. Họ Trương xem lại thì những gạch ngói này đều đã được ngâm giấm cả trở nên mềm xốp, ngay người không học võ cũng đánh đá bẻ như thường. Trương Lâm bèn chạy mua ngay một số gạch ở cửa hiệu gần đó trao cho người bán thuốc sơn đông để nghị đánh đá. Dĩ nhiên là tên này không dám động thủ. Họ Trương tức mình vỗ mạnh một chưởng vào đồng gạch, khiến cho tất cả nát vụn. Mọi người đứng xem hoan hô nhiệt liệt. Tên bán thuốc thừa lúc mọi người không để ý mà chuồn mất! (hình 3)

Còn những năm gần đây, một loạt những bạn trẻ từng tập luyện với chúng tôi môn công phá Thiếu Lâm Tự theo phương pháp mà chúng tôi giới thiệu trong quyển sách này đều đã đạt được thành công. Hai tháng luyện tập thôi mà lưng bàn tay, ức bàn tay và các ngón tay đã có thể công phá vỡ từ hai đến năm miếng gạch tàu (tức gạch bát tràng), tùy theo thể lực của từng người.

Hôm nay, đến lượt các bạn. Chúng tôi xin cầu chúc các bạn sớm đạt được thành công đúng như ý nguyện của các bạn.



BẢN ĐỒ THẤT ĐẠI MÔN PHÁI VÕ LÂM TRUNG QUỐC ĐỜI NHÀ THANH





H.3

PHẦN THỨ HAI

LUYỆN CÔNG PHU

- I. NHỮNG CHUẨN BỊ CẦN THIẾT
TRƯỚC KHI TẬP LUYỆN CÔNG
PHÁ THIẾU LÂM TỰ
- II. NHỮNG BÀI LUYỆN TẬP MÔN
CÔNG PHÁ CỦA VÕ PHÁI
THIẾU LÂM TỰ

I. NHỮNG CHUẨN BỊ CẦN THIẾT TRƯỚC KHI TẬP LUYỆN

CÔNG PHÁ THIẾU LÂM TỰ

Trước khi bước vào tập luyện môn Công Phá của võ phái Thiếu Lâm Tự, hành giả (tức người tập) cần chuẩn bị đầy đủ những phương tiện cần thiết sau đây:

I/ SỨC MẠNH CẢ HAI TAY VÀ HAI CHÂN

Để có được những kinh lực cần thiết sử dụng vào việc công phá, hành giả phải chuẩn bị cho chính mình sức mạnh ở cả hai tay lẫn hai chân.

Có hai phương pháp nhằm tăng cường một cách hiệu quả sức mạnh của hai tay:

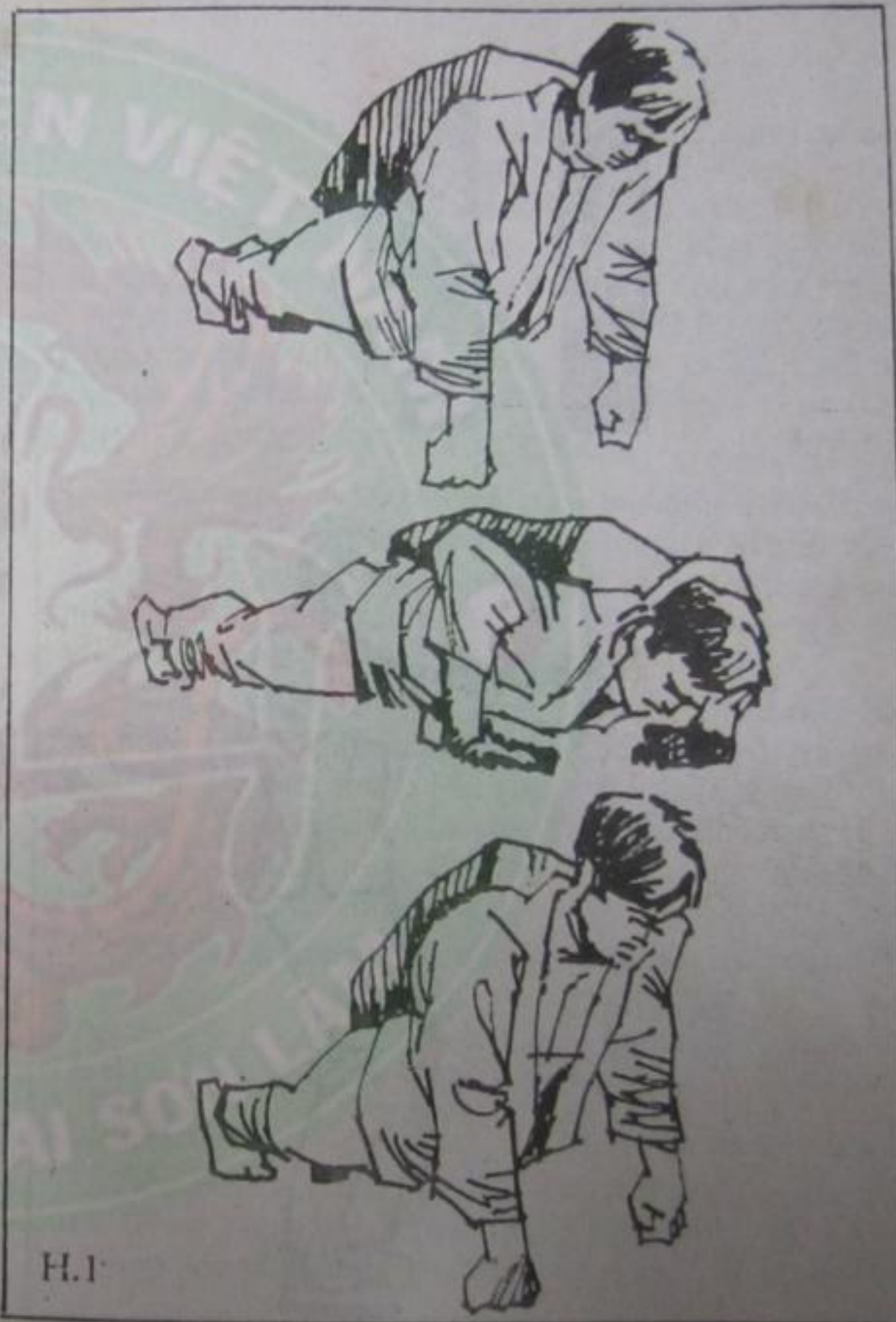
a) Tập hít đất nắm tay với vật nặng trên lưng

Hít đất tăng cường sức mạnh của hai tay rất nhanh. Thoạt đầu, hành giả nào chưa quen, có thể tập hít đất với hai tay xòe ra và chống lòng bàn tay xuống đất. Sau mới tập hít đất với hai bàn tay nắm lại và chống xuống đất. Khi đã quen rồi, hành giả mới bước qua tập hít đất với vật nặng trên lưng (hình 1). Có vật nặng trên lưng mà hành giả hít đất được từ 50 lần trở lên trong một sự liên tục là đạt hiệu quả rồi.

b) Tập đánh với cặp sắt (hay cặp chì) nắm trong tay

Tùy theo thể tạng của từng người, hành giả có thể luyện sức mạnh của hai tay bằng cách tập đánh tất cả những đòn tay với một cặp sắt (hay cặp chì) nặng từ 1 kg đến 3 kg, nắm trong tay (hình 2).

Phương pháp luyện sức mạnh hai tay này mang tính chất động và thực tế hơn nhiều, dĩ nhiên hiệu quả rất cao.



H.1



H.2

Còn với hai chân, hành giả có thể luyện tập tăng sức mạnh bằng cách tập tất cả những đòn đá với cặp giáp chì, nặng từ 1 kg đến 3kg, mang ở ống quyển hai chân (hình 3). Cặp giáp này hiện có bán ở các cửa hàng dụng cụ thể dục thể thao ở nội thành thành phố Hồ Chí Minh, như các cửa hàng ở Nhà Văn Hoá Lao Động, số 55B đường Nguyễn thị Minh Khai, quận 1, thành phố Hồ Chí Minh. Tập tăng sức mạnh của hai chân có nhiều phương pháp, nhưng kinh nghiệm của bản thân chúng tôi thì tập với hai giáp này mang vào ống quyển hai chân mà đá tất cả những đòn cước, thì mau đạt những hiệu quả cao.

2/ THUỐC TẮM LUYỆN TAY CHÂN:

Để cho tay chân luyện tập môn Công Phá của võ phái Thiếu Lâm Tự đạt đến thành công dễ dàng, cũng như không bị ngưng trệ do những sự cố xảy ra trong quá trình tập luyện như: sưng, trặc, u, bầm..., hành giả cần phải chuẩn bị một hũ thuốc tắm luyện tay chân.

Ở đây, chúng tôi xin trình bày một toa thuốc Bắc (tức thuốc Trung quốc, hay còn gọi thuốc Đông Y) dễ mua được ở bất cứ hiệu thuốc Bắc (hay hiệu thuốc Đông Y) ở bất cứ nơi đâu và giá thành của toa thuốc này cũng rẻ so với nhiều toa thuốc khác có cùng một tác dụng mà nhiều người đều có thể tự sắm được.

Toa thuốc này có thành phần dược liệu như sau:

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1- Quy vĩ | 2- Hồng hoa | 3- Nhũ hương |
| 4- Một dược | 5- Mộc hương | 6- Chi xác |
| 7- Kiết cánh | 8- Xuyên khung | 9- Đơn bì |
| 10- Kinh giới | 11- Đào nhơn | 12- Chi tử |
| 13- Xích thược | 14- Huyết kiệt | 15- Hồ cốt |
| | | 16- Trầm hương |

Nếu những hành giả nào ở những nơi chỉ có hiệu thuốc Đông Y của người Hoa không rành tiếng Việt thì có thể dùng toa thuốc ghi thành phần dược liệu bằng chữ

Hoa (hình 4), với cân lượng mỗi vị thuốc đều cân nặng 3 chỉ (chỉ là đơn vị cân lượng trong việc buôn bán thuốc Đông Y, cứ 10 phân là 1 chỉ, 10 chỉ là 1 lượng - chứ không phải mỗi vị thuốc trị giá 1 chỉ vàng đâu nhé!)

Khi mua thuốc ở hiệu thuốc Đông Y, hành giả yêu cầu hiệu thuốc hãy tán nhuyễn thành bột tất cả 16 vị thuốc của toa thuốc.

Sau đó, hành giả mang về nhà cho tất cả thuốc đã tán thành bột vào trong một cái hũ (hay một cái bình) có nắp đậy. Lại cho thêm hũ thuốc 2 lít rượu trắng (hay rượu đế) loại tốt để ngâm thuốc. Sau một tuần lễ ngâm thuốc thì nước thuốc rượu này bắt đầu sử dụng được.

Hành giả cần nắm rõ phương pháp dùng thuốc như sau:

Trước mỗi buổi luyện tập (gọi là hành công), hành giả đổ chút ít rượu thuốc từ bình ngâm ra một cái chén hay một cái đĩa. Sau đó, hành giả nhór đậy nắp bình thuốc rượu lại trước khi cho tay vào thuốc (dùng trong chén, đĩa) ngâm cho thuốc thấm nóng đều. Tiếp theo, hành giả thoa bóp thuốc rượu vào các bộ phận khác cần luyện ở cả hai tay và hai chân.

Thoa bóp thuốc rượu cho nóng tay, chân xong rồi thì hành giả bước vào buổi tập luyện công phu ngoại tráng hay nội tráng. Trong quá trình luyện tập này hành giả tắm luyện thuốc rượu đúng theo sự căn dặn trong từng phương pháp.

Điều quan trọng là toa thuốc này chỉ sử dụng một lần rượu, khi nước thuốc hết thì phải mua tiếp thuốc và rượu để ngâm thành thuốc để sử dụng. Không thể tiết kiệm khi luyện môn Công Pháp Thiếu Lâm Tự được. Mỗi toa thuốc này, trong thời điểm tháng 5/1992, ở quận 1 thành phố Hồ Chí Minh, trị giá từ 45.000đ đến 60.000đ.



H.3

川 杏 桃 木 乳 紅 花
馬 更 亮 藥 香 杏 花 尾

沈 兔 血 赤 枝 桃 刺 丹
香 骨 結 子 仁 芥 使

H.4 : TOA THUỐC BẮC,
LUYỆN CÔNG PHA

Mỗi một hành giả có thể dùng hết một toa thuốc ngâm rượu này trong thời gian từ một tháng đến 3 tháng, tùy theo tập nhiều hay ít.

Cần lưu ý rằng toa thuốc này chỉ sử dụng ngoài da để tắm luyện thoa bóp, chứ không được uống, cũng như không được thoa vào chỗ da có vết trầy, suốt da ruộm máu.

Có một học viên của chúng tôi được biết phương pháp luyện tập môn Công Phá của võ phái Thiếu Lâm do chúng tôi truyền dạy, nhưng không có dùng thuốc, mà cứ tập theo phương pháp tiệm tiến như một số môn phái võ thuật khác sử dụng. Nghĩa là cố gắng chịu đau, tập từ ít tới nhiều, hy vọng rằng cũng sẽ đạt được thành công. Nào ngờ cuối cùng xương ống chân của học viên này bị... ung mủ trong xương! Đó là kết quả đau đớn của việc luyện tập công phu mà bỏ qua phần thuốc tắm luyện vậy!

3/ DỤNG CỤ VÀ CÁC BỘ PHẬN CỦA TAY CHÂN - LUYỆN CÔNG PHU NGOẠI TRÁNG

Tập luyện công phu ngoại trướng, hành giả cần tạo một bao luyện có qui cách như sau:

- Chiều cao của bao khoảng 1,2m. Còn đường kính của bao khoảng 0,3m.

- Bao chứa đựng khoảng từ 15kg đến 20kg cát trộn mật cưa (cả hai loại đều thật khô và nhuyễn), tùy theo thể tạng của từng người.

Sau đó, bao luyện được túm miệng lại với dây và móc để treo lên cho dễ dàng (hình 5)

Tập luyện với bao đựng cát và mật cưa chừng một, hai tháng, hành giả thấy bình thường, nghĩa là không đau đớn như khi mới tập, thì bắt đầu bớt cát và mật cưa ra và thay vào bằng lượng sỏi có sức nặng tương đương. Sao cho cuối cùng bao luyện công phu chỉ toàn là sỏi. Và với bao



sôi mà hành giả tập luyện đến lúc thấy rất bình thường là công phu đạt rồi vậy!

Sau đây là những bộ phận của hai tay và hai chân mà hành giả cần biết để luyện công phu ngoại tráng (một loại công phu công phá của võ phái Thiếu Lâm):

- Năm đấm, cổ tay trong và cổ tay ngoài (hình 6)
- Cùi chỏ sau, cùi chỏ trước, ngay chính cùi chỏ (hình số 7A)
- Đầu gối, ống chân, lưng bàn chân, ức bàn chân, gót chân (hình 7B)

4/ DỤNG CỤ VÀ CÁC BỘ PHẬN TAY LUYỆN TẬP MÔN CÔNG PHU NỘI TRÁNG

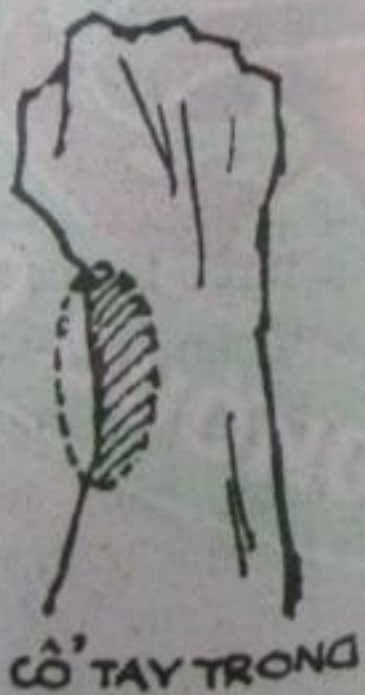
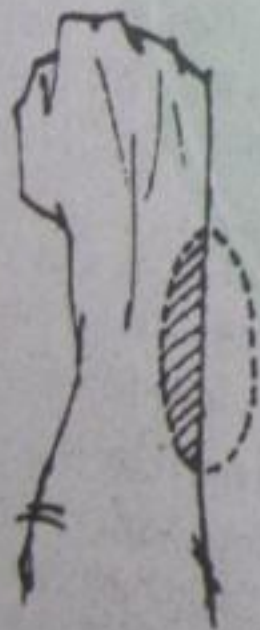
Để tập luyện công phu nội tráng của môn Công Phá Thiếu Lâm Tự, hành giả cần có:

- Một cái ghế vững chắc cao dưới thắt lưng một gang.
- Một bao vải dày (bố, vải áo giáp...) kích thước: ngang 0,3m, dài 0,6m (hình 8). Bao này đựng đầy một trong những loại sau: sạn, sỏi, đậu xanh hạt, đậu nành, đậu đen, đậu đỏ, đậu trắng, bi sắt ở dùm đập... Miệng bao cột chặt.

Công phu nội tráng của môn Công Phá Thiếu Lâm Tự chủ yếu luyện tập các bộ phận sau của hai tay:

- Cạnh bàn tay, lòng bàn tay, lưng bàn tay (hình 9)
- Úc bàn tay, năm ngón đầu ngón tay (hình 10)

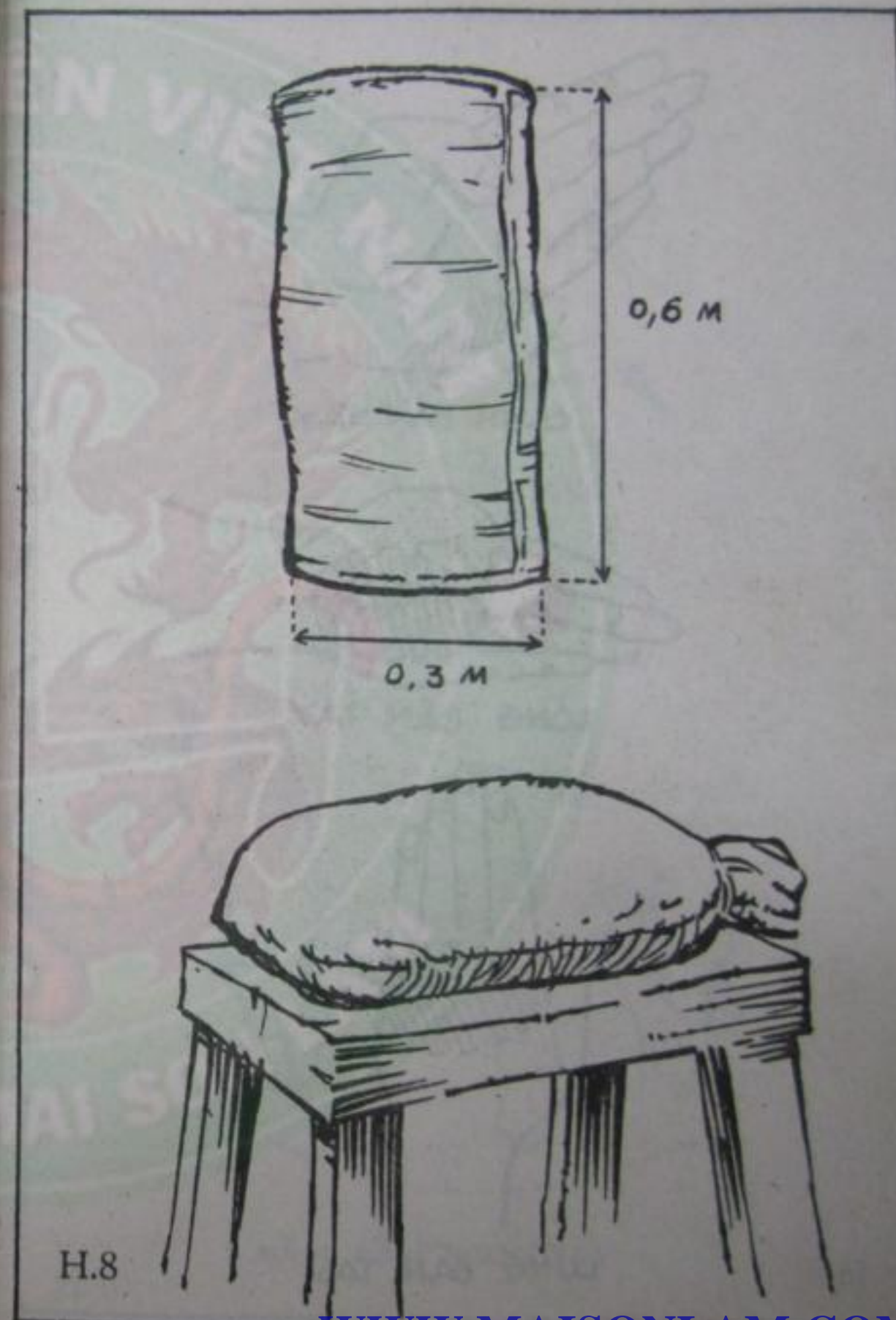
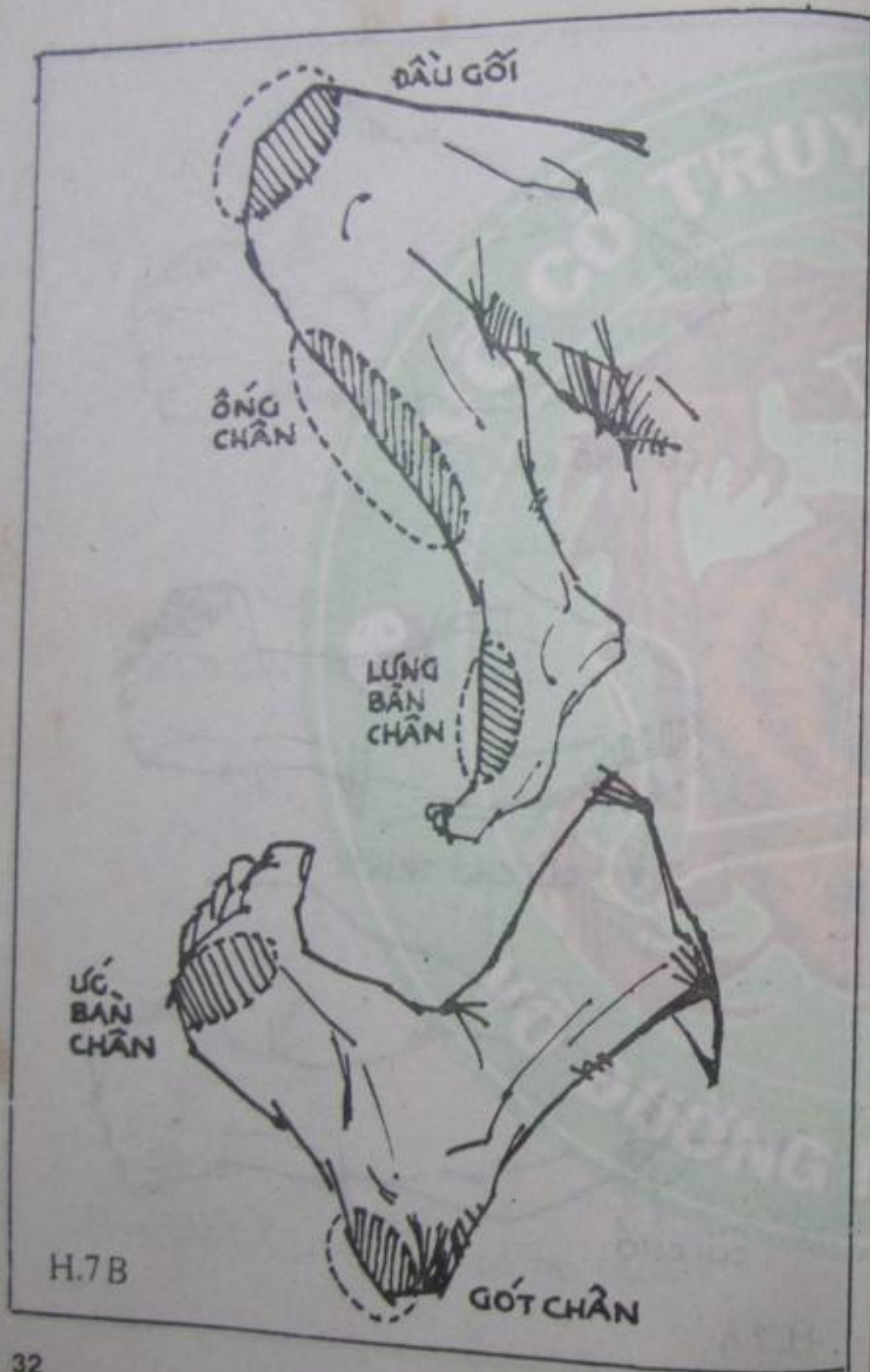
Sau cùng, hành giả cũng cần chuẩn bị một nơi tập tương đối thoáng mát, yên tĩnh, một thời gian tập thích hợp cho sự liên tục luyện tập và một yếu tố tinh thần thật tri chí cần thiết cho việc luyện tập công phu. Như thế hành giả có thể khởi sự tập luyện được rồi.



H.6



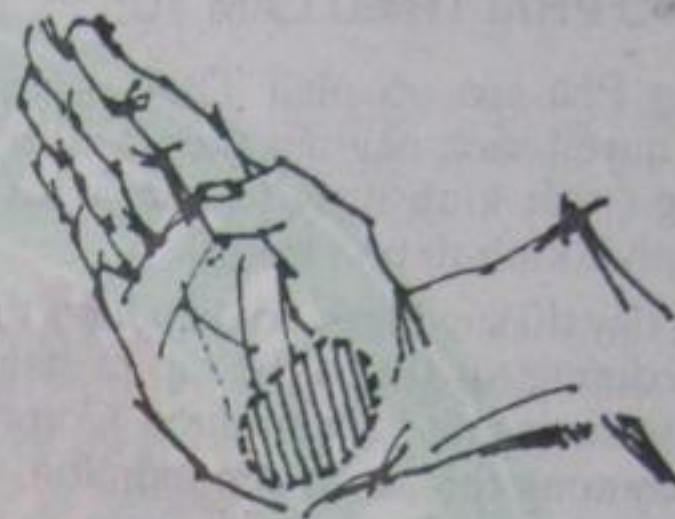
H.7A





H.9

LƯNG BÀN TAY



H.10

NĂM ĐẦU NGÓN TAY

II- NHỮNG BÀI LUYỆN TẬP MÔN CÔNG PHÁ CỦA VÕ PHÁI THIẾU LÂM TỰ:

Môn Công Phá của võ phái Thiếu Lâm Tự được trình bày trong quyển sách này tập theo hai hướng: luyện công ngoại tráng (phát kinh ngay từ bên ngoài) và luyện công nội tráng (phát kinh từ bên trong).

Một người đầy đủ sức khỏe, có điều kiện thời gian và có khả năng bồi dưỡng tốt thì có thể tập cả hai loại ngoại tráng và nội tráng cùng một lúc vẫn được. Còn nếu không, thì có thể môn này xong thì lại tập đến môn kia.

Tuy nhiên, dù tập nội tráng, ngoại tráng hay tập cả hai môn cùng một lúc, một người tập (tức hành giả) đều vẫn phải tập thêm những bài tập khởi động lúc đầu buổi tập và những bài tập bổ trợ và hồi tỉnh vào cuối buổi tập. Không tập những bài tập phụ này chẳng những khó đạt đến được sự thành công mà lại còn có thể gặp phải những việc chẳng lành trong quá trình tập luyện nữa. Chẳng hạn như bệnh hoạn, chấn thương...

Tóm lại, những bài luyện tập môn Công phá của võ phái Thiếu Lâm Tự gồm có:

- A) Những bài tập khởi động.
- B) Những bài tập luyện công phu ngoại tráng.
- C) Những bài tập luyện công phu nội tráng.
- D) Những bài tập bổ trợ và hồi tỉnh.

A. NHỮNG BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG

BÀI 1:

Hành giả đứng hai chân song song, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai, hai tay buông xuôi hai bên đùi, mắt nhìn thẳng tới trước, hơi thở điều hòa (hình số 11).

Hành giả đưa hai tay lên từ từ, lòng bàn tay úp xuống mặt đất, hai cánh tay song song nhau, tưởng tượng như hai tay đang kéo theo một vật gì nặng lắm! Cùng một lúc, hai bàn chân của hành giả cũng nhón gót theo. Khi hai tay đưa cao lên thẳng trên đỉnh đầu, lòng hai bàn tay ngửa ra hướng tới trước mặt, hành giả hít hơi vào thật sâu, bụng dưới hơi ể ra, và khi hai tay vừa ngưng thì hành giả bắt đầu ngưng thở (hình số 12)

Đoạn hành giả từ từ buông hai tay xuống, tưởng tượng như đang có một vật gì ở phía trên đang trì lại, đồng thời hai chân cũng từ từ hạ gót xuống, hơi thở được thở ra. Khi hai tay rơi trở về vị trí cũ, hai gót chân cũng vừa sát với mặt đất, toàn bộ hơi thở vừa được tổng hết ra khỏi lồng phổi, đầu hành giả hơi cúi xuống phía trước một chút (hình số 13)

Toàn bộ bài khởi động số 1 này gồm hai động tác đưa lên và hạ xuống, được tập làm tám (8) lần trước khi tập sang bài khởi động số 2.

BÀI 2:

Hành giả đứng hai chân song song, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, hai tay buông xuôi hai bên đùi, mắt nhìn thẳng tới trước, hơi thở điều hòa (hình số 11).

Đoạn hành giả cúi thân người tới trước, hai bàn tay đặt úp trên hai đầu gối ấn mạnh hai lần, làm cho nhượng

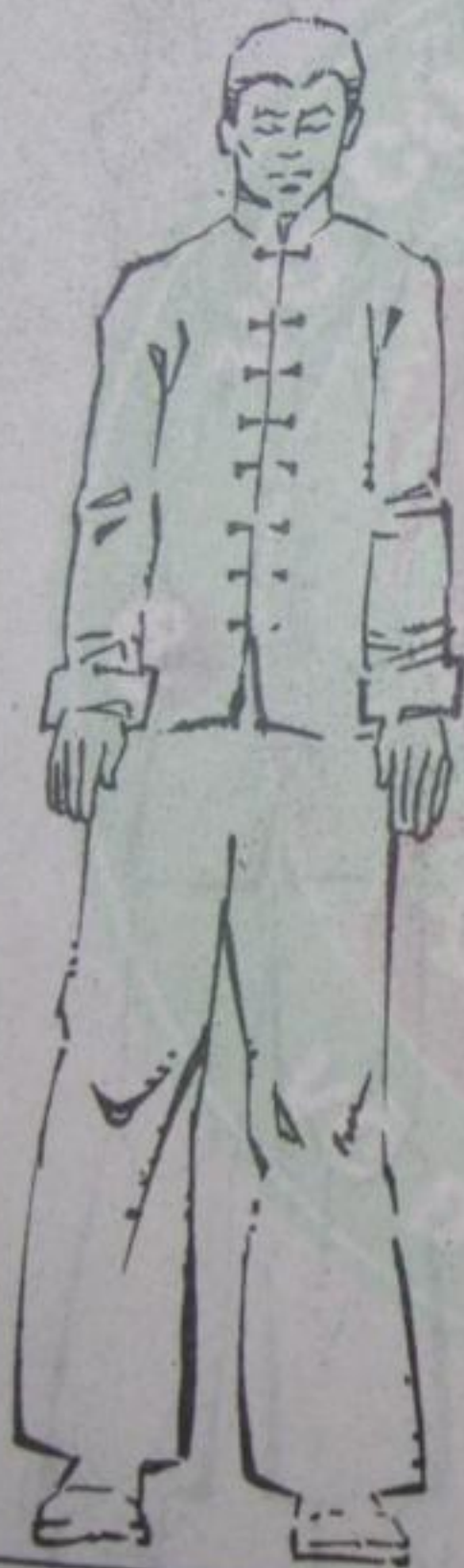
Bai 1:



H.11



H.12



H.13

chân (phần sau gối) bị ế ra sau và mũi của hai bàn chân cũng hơi nhích lên khỏi mặt đất, hơi thở hít mạnh vào (hình số 14).

Hành giả lấy sức ấn ở hai bàn tay ra, hai đầu gối bật về phía trước, đồng thời lúc đó toàn bộ thân mình của hành giả như bị rơi xuống với hai mông trên hai gót chân đang nhón lên. Do sức rơi xuống quá nhanh cộng với sự đàn hồi của cơ gân ở hai chân, thân mình của hành giả vừa rơi xuống thì hơi dội trở lên, rồi mới rơi xuống một lần nữa. Lúc đó, hai tay của hành giả vẫn đặt úp trên hai đầu gối, hai cùi chỏ khuynh ra hai bên (hình số 15).

Đoạn hành giả ấn mạnh hai bàn tay vào hai đầu gối, làm cho hai nhụm chân ể ra, thân mình hành giả đứng lên trở lại vị trí như hình số 14. Lưu ý về hơi thở: khi ngồi xuống thì hành giả thở ra và khi đứng lên thì hành giả hít vào, cả lúc ngồi cũng như lúc đứng đều có hai nhịp nhún và mỗi nhịp nhún như vậy thì hành giả hoặc thở ra hoặc hít vào một nửa hơi thở thôi.

Toàn bộ bài khởi động số 2 này cũng gồm hai động tác đứng lên và ngồi xuống, hành giả phải tập làm bốn (4) lần trước khi tập tiếp sang bài tập số 3.

BÀI 3:

Hành giả đứng dang hai chân, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, hai tay xuống hai bên đùi (hình số 16).

Hành giả đưa tay lên song song nhau, tưởng tượng như đang kéo lên một vật gì nặng lắm, tuy nhiên cơ bắp vẫn dễ bình thường không nên trương lên, hai bàn tay úp xuống mặt đất, khi hai tay lên cao ngang với hai vai thì ngừng lại, lúc đó hành giả từ từ hít vào bằng mũi (hình số 17).

Tiếp theo, hành giả cùng một lúc đưa cả hai tay sang bên trái về phía sau lưng, tay vẫn thẳng và song song. Lúc

H.14

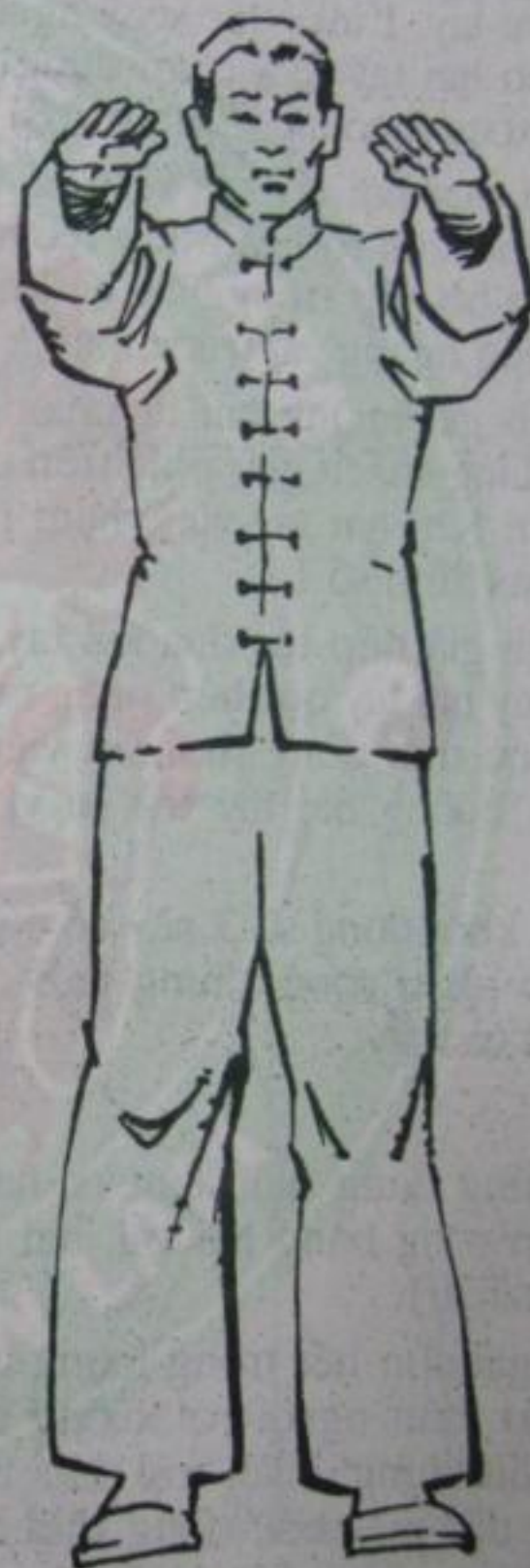


H.15





H.16



H.17

Tiếp theo, hành giả cùng một lúc đưa cả hai tay sang bên trái về phía sau lưng, tay vẫn thẳng và song song. Lúc thân mình của hành giả xoay hết đà thì tay phải tự nhiên bị cong lại ở khuỷu tay. Lưu ý lúc xoay người, hai mắt của hành giả nhìn theo hai tay, đôi chân đứng bám bàn chân sát mặt đất, hông xoay theo tay (hình số 18)

Hành giả lại đưa hai tay trở về phía trước mặt như hình số 17, đồng thời hơi thở vẫn tiếp tục hít vào thật đầy bằng mũi và ngừng hô hấp trong giây lát khi hai tay trở về đúng vị trí song song ngang vai trước mặt.

Sau đó, hành giả buông hai tay xuống chậm chậm, tưởng tượng như đang có vật gì ở phía trên đang trì lại, hơi thở ra chậm chậm. Khi hai tay vừa chạm hai bên đùi thì hoàn tất việc thở ra (hình số 16).

Kế đến, hành giả tiếp tục đưa hai tay lên ngang vai, bắt đầu hít vào, xoay hai tay qua bên phải, ra phía sau lưng, rồi đưa trở lại trước mặt đồng thời với việc hít vào bằng mũi vừa hoàn tất, buông hai tay trở lại vị trí khởi điểm (hình số 19).

Toàn bộ bài khởi động số 3 này có 4 động tác ở mỗi một bên trái hoặc phải, cộng chung là 8 động tác, được hành giả tập 8 lượt cả thấy.

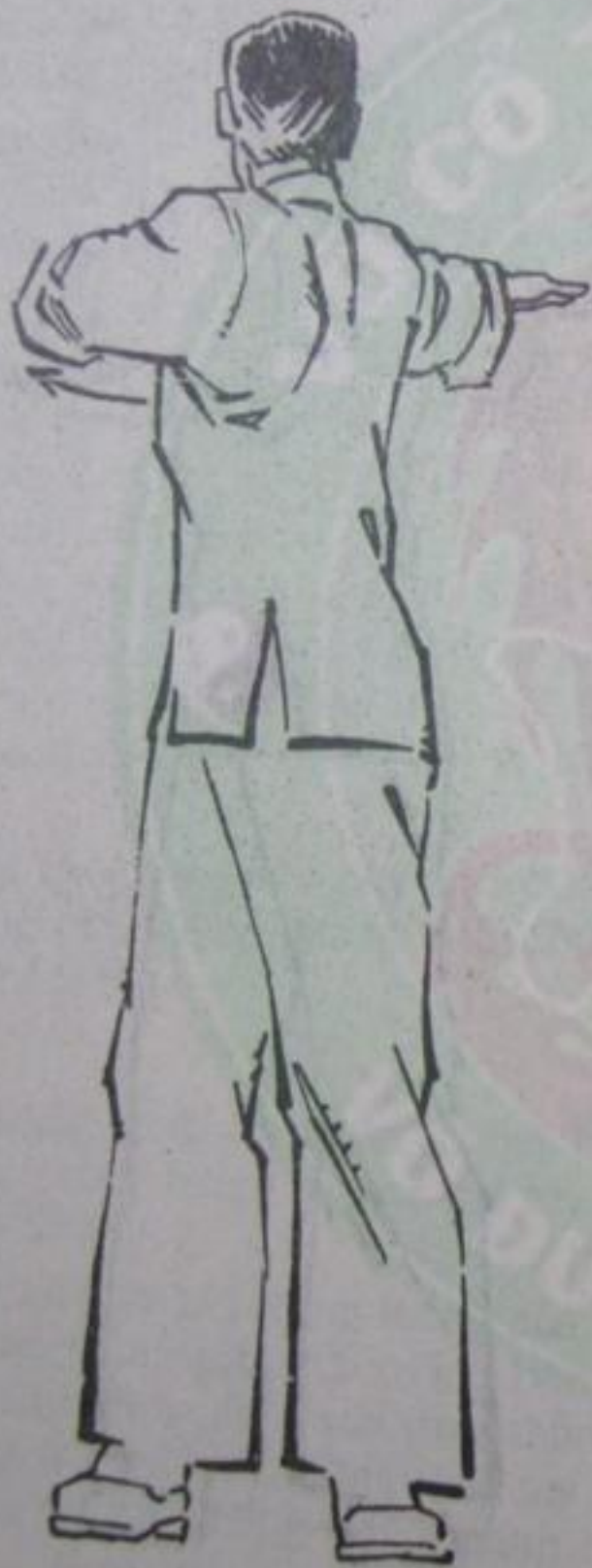
BÀI 4:

Hành giả đứng dang hai chân ra hai bên, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng hai vai, hai tay buông xuôi hai bên đùi (hình số 20)

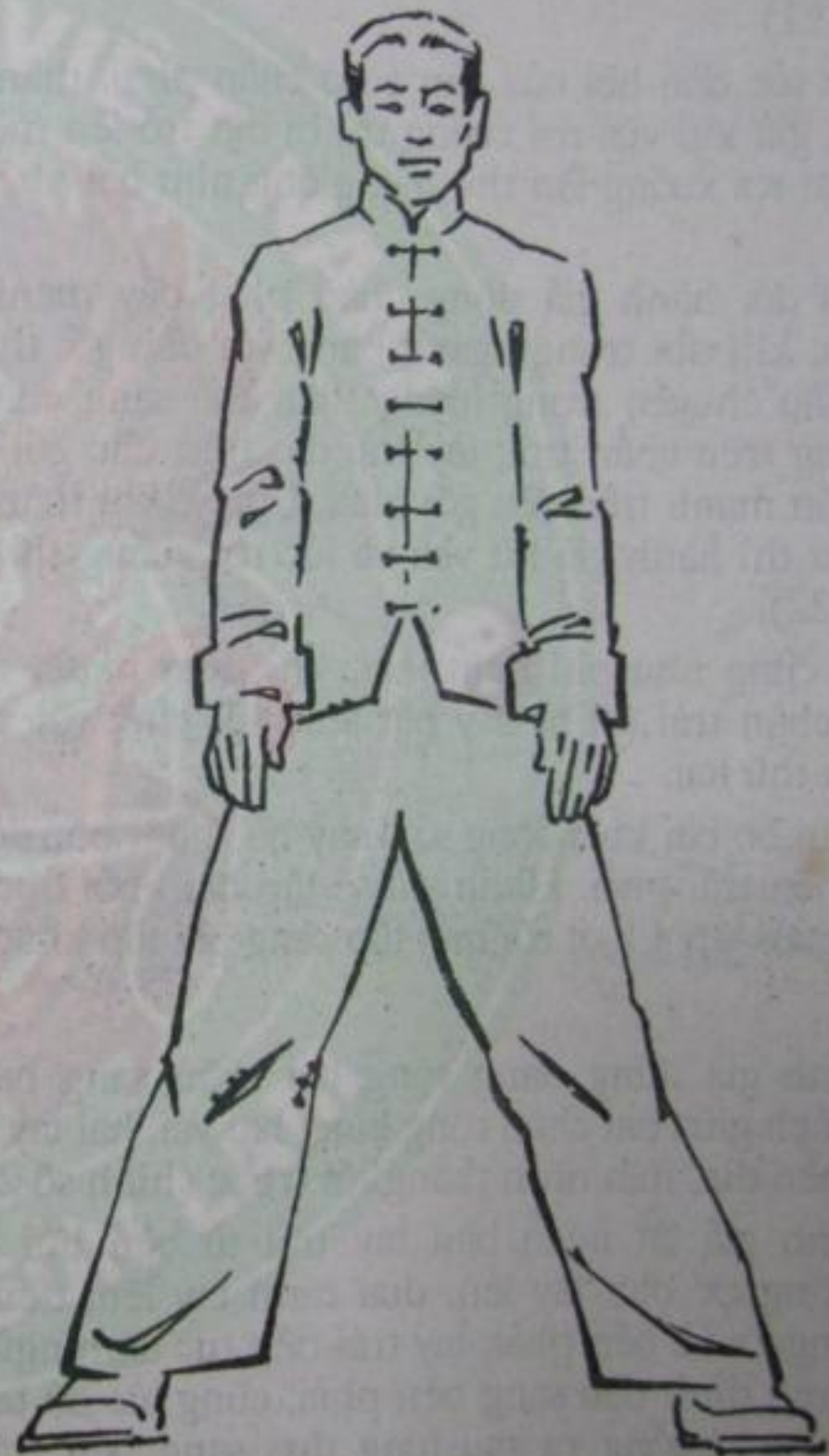
Đoạn hành giả dồn hết trọng lượng của thân thể về chân phải làm cho thân người rơi xuống bên chân phải, chân phải co lại chịu đựng, chân trái duỗi thẳng chỉ chạm gót chân vào mặt đất mà thôi, đồng thời tay phải chống trên đầu gối phải, tay trái chống và ấn mạnh trên đầu gối



H.18



H.19



H.20

trái, lúc đổ thân người của hành giả hoặc được giữ cho ngay thẳng hoặc hơi chồm tới trên chân trái, chứ không được ngả tới phía trước mặt, hơi thở được thở ra bằng mũi (hình số 21)

Do sức đàn hồi của gân cơ ở chân phải, thân người của hành giả khi vừa rơi xuống thì bị bật trở lên một chút rồi mới lại rơi xuống lần thứ hai, giống như bài khởi động số 2.

Sau đó, hành giả dùng chân phải đẩy mạnh thân người lên, khi đùi trong ngang bằng với đầu gối thì hành giả bắt đầu chuyển trọng lượng thân thể sang chân trái, ngồi xuống trên chân trái, tay trái đặt trên đầu gối trái và tay phải ấn mạnh trên đầu gối phải. Lưu ý, khi thân người bị đẩy lên thì hành giả hít vào và lúc rơi xuống thì thở ra (hình số 22).

Và cũng như phí bên phải, khi thân người vừa rơi trên gót chân trái thì bị đẩy bật lên một chút rồi mới rơi xuống lần thứ hai.

Toàn bộ bài khởi động số 4 này bao gồm bốn động tác ở cả hai bên trái phải. Hành giả sẽ tập bài khởi động số 4 này mỗi buổi tập 4 lượt rồi mới tập sang bài tập khác.

BÀI 5:

Hành giả đứng dáng rộng hai chân sang hai bên, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng hai vai, hai tay buông xuôi hai bên đùi, mắt nhìn thẳng tới trước (hình số 20)

Hành giả lật ngửa bàn tay trái từ bên đùi trái ra ngoài cật ngược bàn tay lên, đưa cánh tay lên, đồng thời nghiêng người về bên phải, tay trái tiếp tục đâm ngửa lòng bàn tay trên đỉnh đầu sang bên phải, cùng lúc đó tay phải ngửa bàn tay hướng ra sau lưng đưa sang bên trái. Hai chân giữ thẳng. Lưu ý hai tay trái và phải khi đưa cho hết



H.21



H.22

tay và thân của hành giả nghiêng hết về bên phải (hình 23).

Tay trái đâm mạnh thêm về hướng bên phải một lần nữa, tay phải cũng đưa qua bên trái thêm một lần nữa, đồng thời thân mình của hành giả cũng theo đà của tay trái mà nghiêng qua bên phải một lần nữa. Xong thì trở lại tư thế khởi đầu như hình số 20. Lưu ý, khi tay đâm thì hít hơi vào, đâm thêm lần nữa thì lại hít thêm vào lần nữa, lúc buông tay trở về tư thế khởi điểm thì thở ra.

Tiếp theo, hành giả nghiêng người sang bên trái, tay phải đưa lên đâm sang trái trong lúc tay trái đâm qua phải ở dưới phía sau lưng. Hai chân giữ thẳng, thân người nghiêng qua trái hết mức, hai tay cũng đưa hết mức (hình 24). Hít vào.

Tay phải và tay trái tiếp tục đâm thêm qua phía trái và phía phải lần nữa cộng với thân người nghiêng qua trái thêm một chút nữa. Lúc đó hít hơi vào lần thứ hai. Đoạn buông hai tay trở về tư thế khởi điểm, thở ra nhẹ nhàng.

Toàn bộ bài tập khởi động số 5 bao gồm 4 động tác, hành giả tập cả thấy 8 lần.

BÀI 6 :

Hành giả đứng thu khoảng cách của hai chân bằng một vai, hai tay buông xuôi ở trước đùi, mặt nhìn thẳng phía trước (hình số 16).

Đoạn hành giả đưa hai tay vào treo nhau trước hạ bộ, tay phải ở phía ngoài và tay trái ở phía trong, rồi từ từ đưa

Sau đó, hình vẽ tiếp tục đưa hai tay thẳng lên khỏi đầu như hình vẽ trước. Trong khi đó hai chân cũng nhón lên theo hướng thẳng đứng. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 23.

Hình vẽ tiếp theo đưa hai tay xuống hai bên như hình số 24. Tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 24.

Sau đó, hình vẽ tiếp tục đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 25.

Hình vẽ tiếp theo đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 26.

Sau đó, hình vẽ tiếp tục đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 27.

Hình vẽ tiếp theo đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 28.

Sau đó, hình vẽ tiếp tục đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 29.



H.24

Tay trái đưa thẳng lên, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 23.

Hình vẽ tiếp theo đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 24.

Sau đó, hình vẽ tiếp tục đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 25.

Hình vẽ tiếp theo đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 26.

Sau đó, hình vẽ tiếp tục đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 27.

Hình vẽ tiếp theo đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 28.

Sau đó, hình vẽ tiếp tục đưa hai tay thẳng lên, tay trái vẫn giữ nguyên ở vị trí cũ, tay phải đưa thẳng xuống. Hai tay đưa thẳng xuống, hai chân nhón lên. Hình vẽ tiếp theo cho thấy đây là hình số 29.



H.23

lên cho hai tay ngang trước ngực (hình số 25). Hít vào.

Sau đó, hành giả tiếp tục đưa hai tay thẳng lên khỏi đỉnh đầu. Trong khi đó hai gót chân cũng nhón lên theo, hơi thở lúc này tiếp tục hít vào cho thật đầy phổi (hình số 25).

Hành giả tiếp tục gạt mạnh hai tay xuống hai bên như hình số 26, rồi hai tay trở về tư thế khởi điểm. Hơi thở được thở ra khi bắt đầu buông tay xuống và thở hết ra khi tay tới tư thế khởi điểm. Lưu ý, trong toàn bài tập này, cánh tay và vai đều được để cho mềm mại, đầu bao giờ cũng giữ nhìn thẳng. Riêng gót chân thì hạ xuống theo hai tay.

Sau đó, hành giả tiếp tục chéo tay nhau đưa lên, tạo nên đường đi của hai tay là hai vòng tròn phía trước mặt.

Bài khởi động số 6 này được quay lên 8 vòng và quay xuống ngược lại cũng 8 vòng.

BÀI 7:

Hành giả đứng ở tư thế khởi điểm với hai chân dang rộng sang hai bên rộng bằng một vai, hai tay xòe buông xuôi hai bên đùi, mắt nhìn thẳng trước mặt (hình số 27).

Đoạn hành giả đưa hai tay lên song song nhau từ dưới lên rồi xoay vòng ngược về sau, trở về tư thế chuẩn bị để rồi lại bắt đầu quay trở lên. Hai cánh tay khi quay tạo thành hai vòng tròn ở hai bên thân mình. Khi tay quay lên thì hai gót chân cũng nhón lên theo và hơi thở hít vào, và khi quay tay xuống thì hai gót chân hạ xuống theo và hơi thở được thở ra. Tất cả vai, tay, thân phải giữ cho thật mềm mại (hình số 28).

Sau đó, hành giả quay ngược tay lại. Mỗi lần quay tới 8 vòng và quay ngược lại 8 vòng là xong bài khởi động số 7.



H.25





H.28

Bài 8:

Hành giả đứng tư thế khởi điểm với hai chân dang rộng bằng một vai, mặt nhìn thẳng, hai tay buông xuôi hai bên đùi, hai bàn tay nắm lại thành quyền.

Đoạn hành giả chuyển toàn bộ gân cơ ở cổ cho cứng lên rồi cúi đầu tới trước (hình số 29).

Hành giả bắt đầu xoay đầu qua phía phải, ra sau qua phía trái rồi trở lại vị trí ban đầu, hít vào khi bắt đầu xoay và thở ra khi trở lại vị trí cũ (hình số 30)

Kế đó hành giả xoay theo hướng ngược lại (hình số 31) với việc hít thở như hướng dẫn ở trên.

Lưu ý, hai tay nắm chặt trong khi xoay đầu, hai bàn chân bám chặt mặt đất và khi xoay ra sau nhớ phải ngửa hết đầu ra sau (hình 32).

Hành giả tập bài số 8 này 4 lần xoay qua phía phải và 4 lần xoay qua phía trái là đủ.

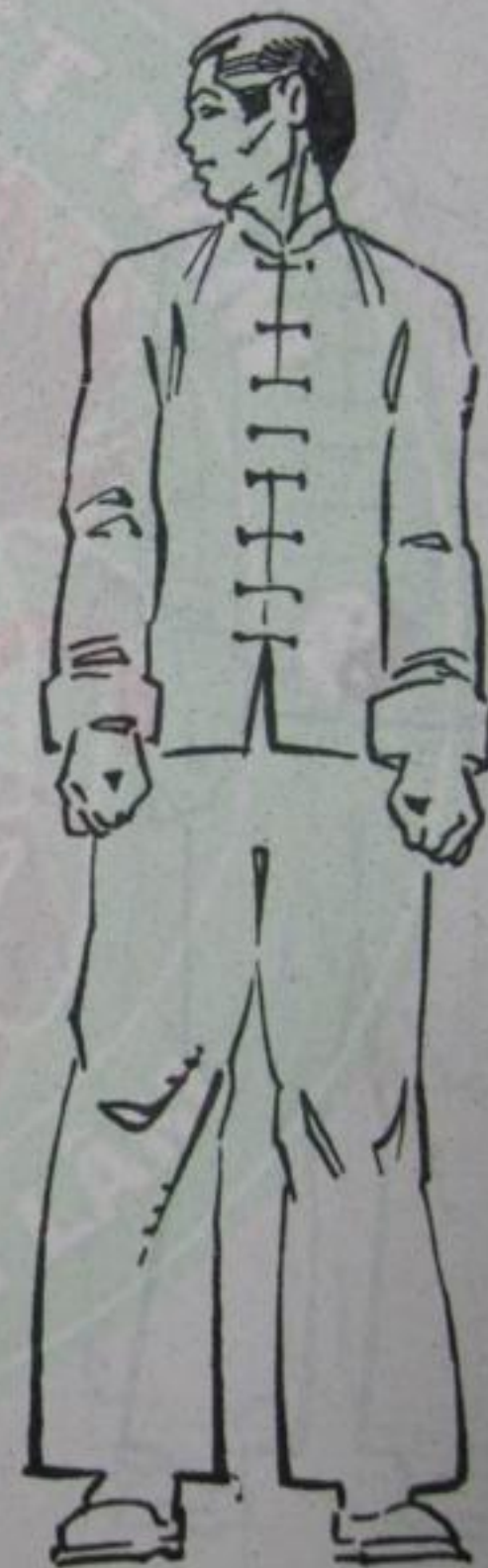
BÀI 9:

Hành giả ngồi duỗi hai chân thẳng trước mặt và hơi gần nhau, hai tay đặt úp lòng bàn tay trên hai đầu gối (hình số 33)

Đoạn hành giả cúi người tới (không phải cúi đầu). Hai tay lướt tới nắm hai cổ chân, sao cho toàn bộ thân người phía trước từ bụng tới ngực đều chạm sát xuống hai chân là đạt, trong lúc đó thở ra toàn bộ hơi trong lồng ngực (hình số 34). Sau đó, ngẩng người lên và trở về vị trí khởi điểm với hơi thở hít vào. Tập 8 lần như vậy.



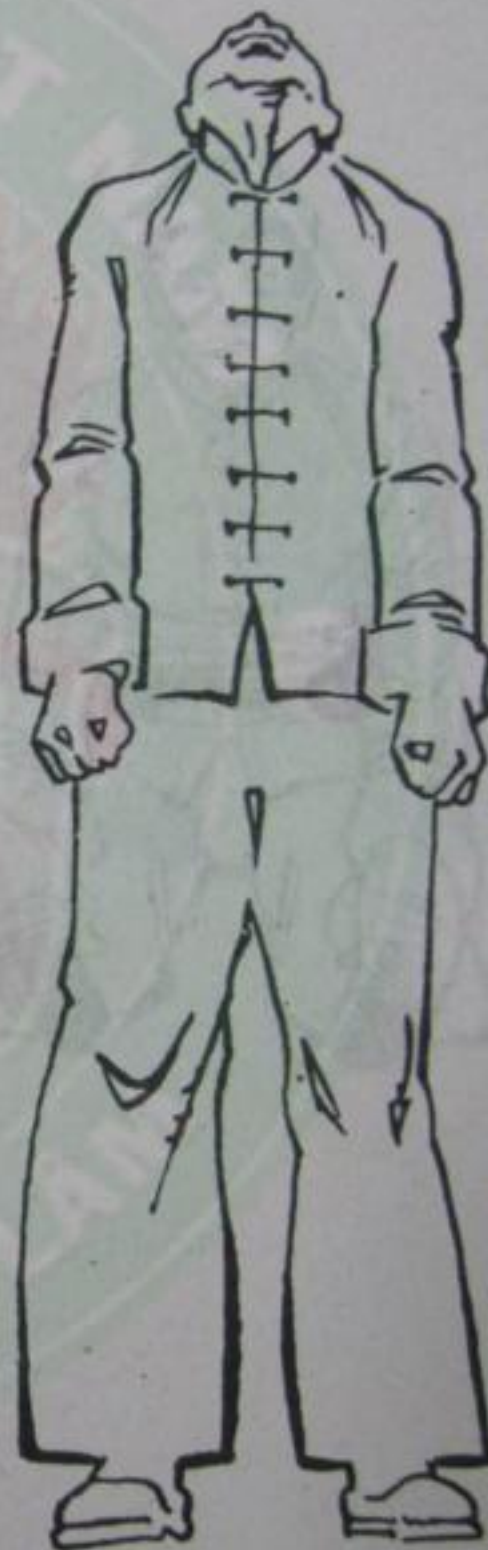
H.29



H.30



H.31



H.32



H.33



H.34

Tiếp theo, hành giả kéo hai chân sang bên sao cho bàn đầu là hình chữ V nhưng về sau thì cả hai chân như là thẳng hàng là đạt (hình số 35).

Sau đó, hành giả bắt đầu cúi người trên chân phải (không phải cúi đầu) sao cho bụng và ngực sát vào chân phải, thở ra (hình số 36). Hành giả đưa người trở lại tư thế khởi điểm như hình số 35, hít vào. Sau đó hành giả lại cúi người trên chân trái, thở ra, ngẩng người lên, hít vào. Tập cúi người mỗi bên chân là 4 lần.

Lưu ý, trong cả hai loại động tác (cúi người trên hai chân sát nhau, cúi người trên hai chân dang ra), hành giả nên tạo động tác cúi xuống thành nhiều nhịp cúi xuống cho người và chân được vận động nhiều hơn và cũng mau đạt được yêu cầu của bài tập.

BÀI 10:

Hành giả đứng dang hai chân rộng bằng một vai, hai bàn chân song song nhau, cúi thân người tới trước, với hai tay xòe ra chống xuống mặt đất (hình số 37).

Đoạn hành giả chồm người tới theo hướng cúi xuống trên hai tay (hình số 38), rồi hành giả ngược mặt lên và hai tay đẩy thẳng lên tạo nên một vòng cung ở lưng của hành giả (hình số 39), toàn bộ giai đoạn này đều phải hít vào và ngưng thở trong giây lát ở cuối động tác.

Sau đó, hành giả đưa thân người trở về vị trí như khởi điểm (hình số 37), với hơi thở ra.

Toàn bộ bài tập khởi động số 10 này được hành giả tập 8 lần là đủ.



H.35



H.36



H.37



H.38



H.39

BÀI 11:

Hành giả đứng hai chân dang rộng bằng vai, hai tay xòe buông xuôi hai bên đùi, mặt nhìn thẳng phía trước (hình số 40).

Đoạn hành giả ngược mặt lên khoảng 45 độ, mắt nhìn xéo lên theo, miệng từ từ há ra đến hết cỡ, hai gò má thẳng cứng, mắt vẫn mở to (hình số 41).

Sau đó, hành giả tự động buông nhẹ cho hai hàm răng trở lại vị trí chạm nhau, cho miệng ngậm kín lại, trong khi đó hít hơi vào đầy bằng mũi. Kế đó, há miệng ra hết cỡ đồng thời thở phà hơi ra. Làm như thế trong 36 lần, đến lúc này trong miệng đã có một số nước bọt, hành giả mới ngậm miệng lại và nuốt hết số nước bọt này vào một cách từ tốn.

(Để tập luyện bài tập khởi động này có hiệu quả, ngoài việc nơi tập thoáng mát có không khí trong lành, hành giả còn phải đánh răng sạch sẽ trước khi tập thì tốt nhất!)

Bài khởi động số 11 này tập làm 2 lượt, mỗi lượt là 36 lần há và ngậm miệng.

BÀI 12:

Hành giả đứng dang hai chân rộng bằng vai, hai bàn chân song song, hai tay xòe buông xuôi đặt hai bên hông (hình 42).

Đoạn hành giả từ từ hít hơi vào bằng mũi, đầu cúi tới, bụng dưới phình ra, nín giữ hơi lại trong phổi khoảng 30 giây (hình 42).

Sau đó, hành giả thóp bụng lại, thổi hơi ra bằng miệng cho thật hết (hình số 43).

Bài tập khởi động số 12 này gồm hít vào và thở ra, cần tập cả thấy là 30 lần.



H.40



H.41



H.42



H.43

B. NHỮNG BÀI TẬP LUYỆN CÔNG PHU NGOẠI TRẮNG

Công phu ngoại trắng của võ phái Thiếu Lâm phải được luyện tập chia làm hai giai đoạn:

1) GIAI ĐOẠN 1:

Hành giả tập đánh và đá tất cả những đòn tay và chân và bao luyện công phu ngoại trắng, sao cho mọi vị trí cần luyện tập đều va chạm vào bao. Mỗi một đòn tay hay một đòn chân, hành giả cần đánh hay đá nhiều lần vào bao một lượt, cho đến khi tay hay chân đều đỏ ửng lên. Khi ấy, hành giả ngừng lại và bắt đầu thoa tẩm thuốc rượu vào tay chân, nơi vừa va chạm với bao. Cần nhớ là phải vừa thoa thuốc vừa bóp cho thuốc mau ngấm vào các lỗ chân lông. Sau đó, hành giả lại tập tiếp với tay hay chân còn lại, rồi lại tẩm thuốc y như lần trước.

Trung bình một buổi luyện tập công phu ngoại trắng, hành giả phải luyện một vị trí tay hay chân cả thấy ba lần đánh đá và ba lần tẩm luyện.

Thông thường, hành giả nên bắt đầu tập với bao cát trộn mạt cua khoảng một tháng, mỗi ngày tập từ hai đến ba buổi. Sang tháng thứ hai, hành giả sẽ tập với loại bao mà một nửa là cát trộn mạt cua và một nửa là sỏi. Thời gian này hành giả vẫn phải giữ mỗi ngày tập từ hai đến ba buổi. Sang tháng thứ ba thì hành giả sẽ tập với loại bao hoàn toàn đựng sỏi, và mỗi ngày vẫn giữ ba buổi tập hay hai buổi tập.

Những hình ảnh sau đây cho bạn đọc thấy được cách đánh hay đá vào bao luyện công phu ngoại trắng:

- Hình 44: đá ngang bằng gót chân vào bao.
- Hình 45: đá móc gót tạt ngang vào bao bằng gót chân.

- Hình 46: đá thẳng tới trước bằng gót chân.
- Hình 47: đá tạt ngang vào bao bằng ống quyển chân.
- Hình 48: giật gối lên.
- Hình 49: đánh chỏ tạt ngang vai.
- Hình 50: đánh chỏ cắm tới trước.
- Hình 51: đánh chỏ ngược ra sau lưng.
- Hình 52: đánh thẳng tới trước bằng nắm đấm.
- Hình 53: đánh ngược ra sau bằng cạnh tay.
- Hình 54: đánh thẳng tới trước bằng lòng bàn tay.
- Hình 55: đánh tạt ngang vào bao bằng năm đầu ngón tay
- Hình 56: đánh tạt ngang ngược bằng lưng bàn tay.
- Hình 57: chặt bằng cạnh bàn tay.

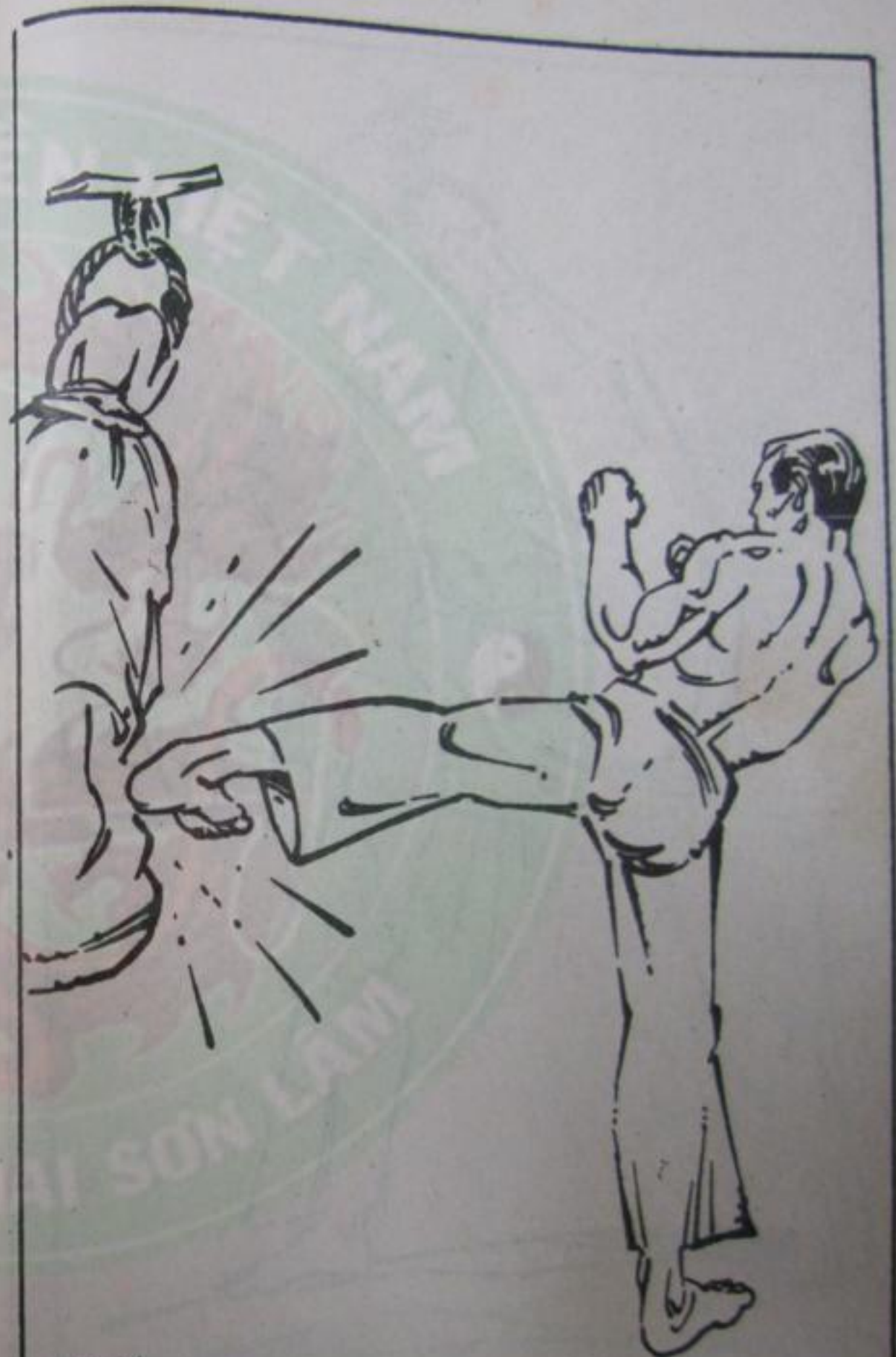
Ngoài những bộ phận tay chân kể trên, các bạn đọc vẫn có thể luyện tập công phu ngoại tráng với những bộ phận khác của tay chân, và vẫn với phương pháp tập như đã nêu trên.

2) GIAI ĐOẠN 2:

Sau khi đã hoàn thành giai đoạn 1, hành giả sẽ tập sang giai đoạn 2 như sau: mỗi buổi tập trong một ngày sẽ là các hiệp đánh và đá tất cả những đòn tay chân đã luyện tập trong giai đoạn 1.

Thông thường thì lúc đầu hành giả chưa quen sẽ tung đòn chưa liên tục, nhưng dần dần về sau hành giả cũng sẽ quen mà tung đòn nhanh và liên hoàn.

Cần có thời gian nhất định cho cho mỗi hiệp đánh đá liên hoàn như vậy để càng về sau thời lượng sẽ được tăng dần lên.



H.44



H.45



H.46



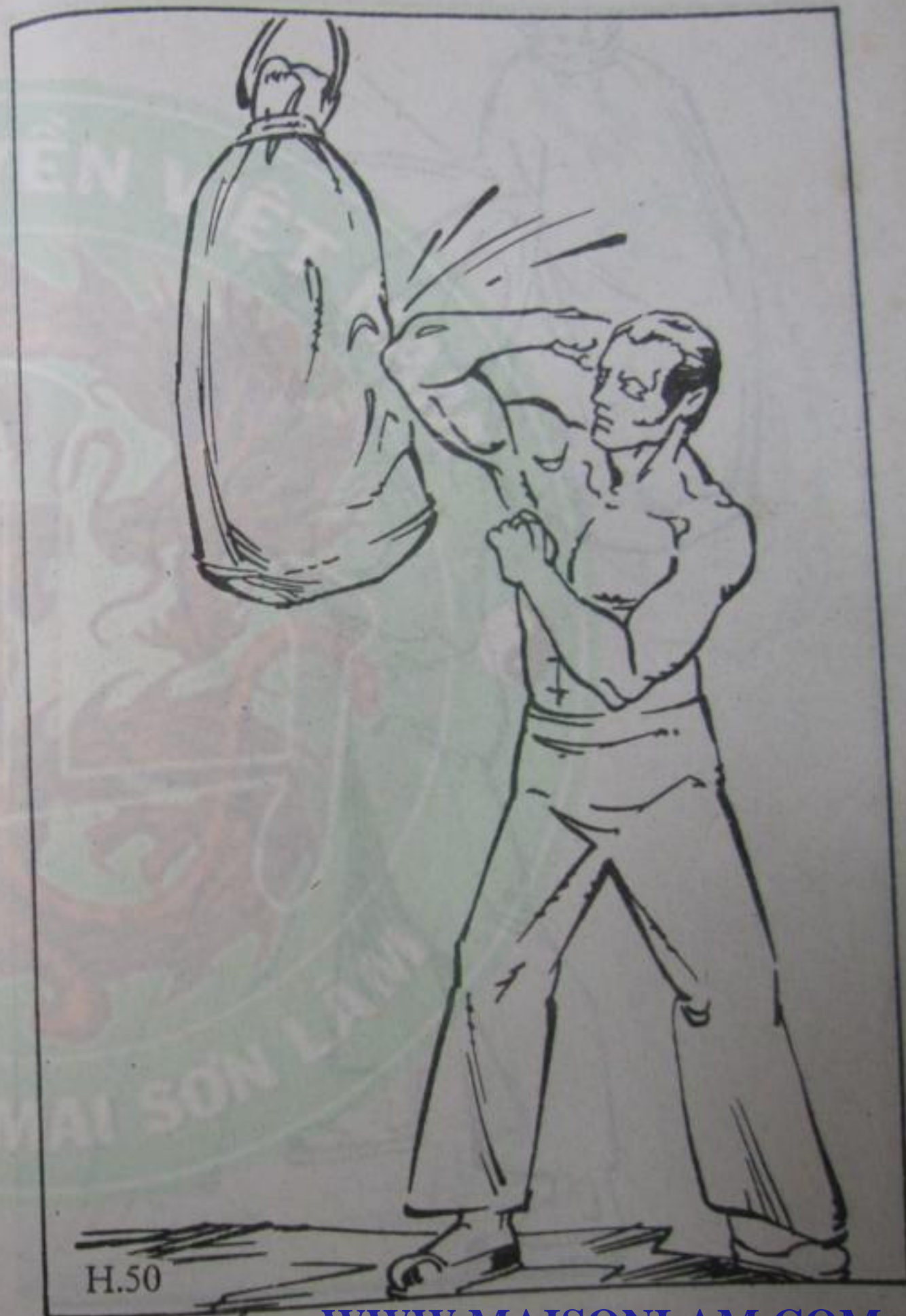
H.47



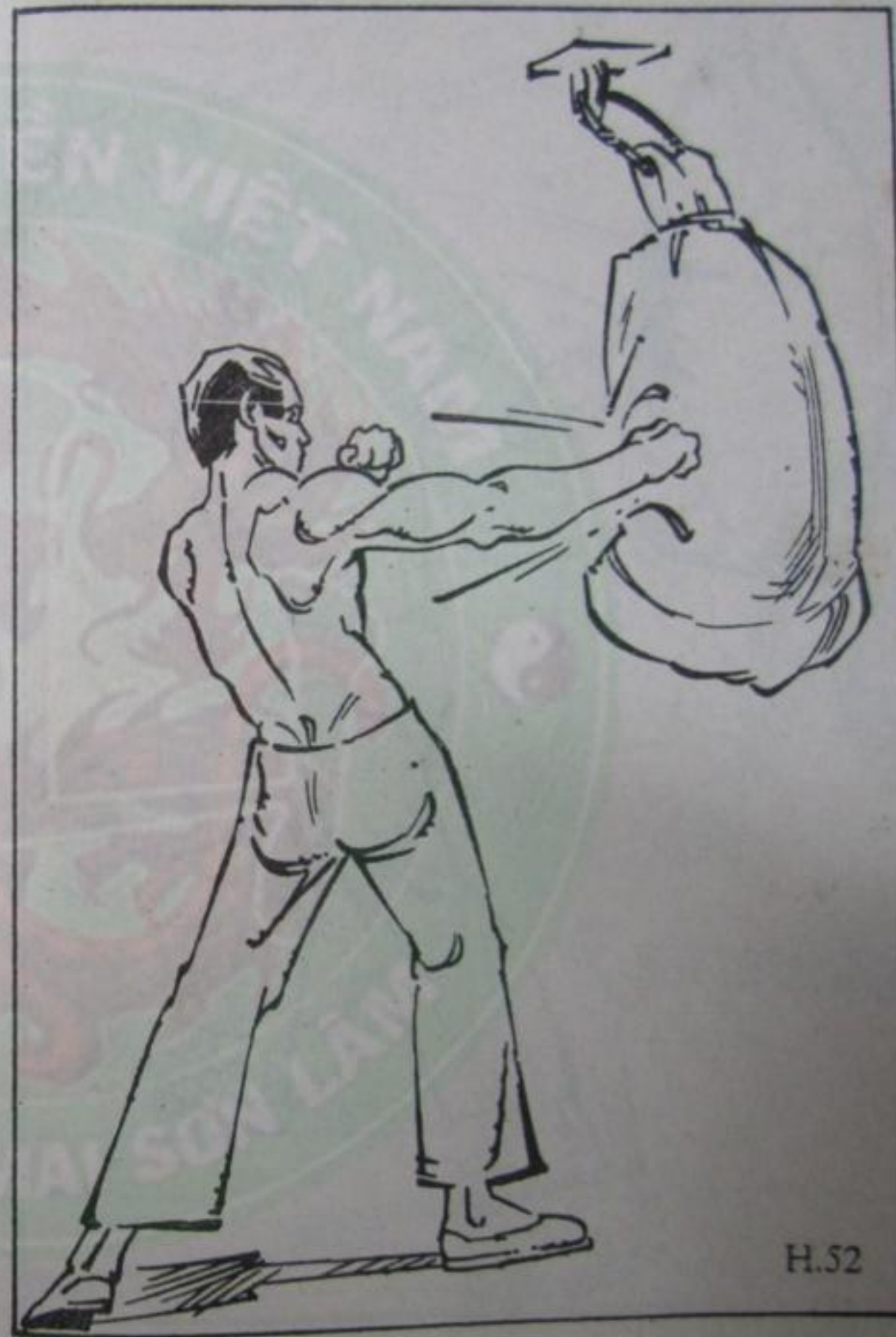
H.48



H.49



H.50









H.57

Phương pháp này vừa hiệu quả công phá vừa hiệu quả chiến đấu nữa.

C. NHỮNG BÀI TẬP LUYỆN CÔNG PHU NỘI TRẮNG (THIỆT SẢ CHUÔNG)

1/ BÀI TẬP LUYỆN LÒNG BÀN TAY:

Hành giả đứng trong tư thế Trung bình tấn trước chiếc ghế có đặt một bao luyện công nội trắng, hít thở điều hòa vài ba lần bằng mũi, toàn thân buông lỏng tự nhiên.

Hành giả bắt đầu bài tập bằng cách nâng hai bàn tay lên với hai cánh tay để vô lực, tới ngang mắt, trong tốc độ thật chậm. Mắt hành giả hơi nhìn xuống mặt bao luyện công. Tâm trí đặt ở đan điền (điểm dưới rún độ một tấc). Hình 58, 59, 60.

Đoạn hành giả ngưng thở, đồng thời buông rơi cho hai bàn tay rớt xuống với lòng bàn tay vỗ vào mặt bao luyện công. Lúc hai lòng bàn tay vừa chạm mặt bao thì chuyển tất cả kinh lực từ trong đan điền dồn tới lòng bàn tay, làm cho hai bàn tay cảm thấy nặng như treo hai quả cân. Hình 61, 62, 63.

Hành giả ngưng độ vài giây đồng hồ vẫn trong tư thế tấn Trung hình và hai bàn tay đặt trên bao luyện công. Nhớ thở nhẹ ra khi hai lòng bàn tay chạm mặt bao.

2/ BÀI TẬP LUYỆN LUNG BÀN TAY:

Hành giả lại từ từ nâng hai bàn tay lên, vừa nâng vừa xoay ngược cổ tay ra ngoài sao cho lòng bàn tay ngửa lên trời khi vừa cao tới ngang tầm mắt. Trong lúc đó, hành giả vẫn giữ nguyên tắc hai cánh tay vô lực, đồng thời mũi cũng từ hít hơi vào, khi tay dừng thì mũi cũng ngừng hít hơi. Tâm trí đặt ở đan điền. Hình 64, 65, 66.



H.58



H.59



H.60



H.61

S.H



H.62



H.63



H.64

Đ.H



H.65

Đ.H



H.66

Kế tiếp, hành giả buông cho hai cánh tay rơi xuống một cách tự nhiên, thật mềm mại, không gồng chuyển. Trong lúc đó, thân hành giả đứng thẳng không lay động, ngực mềm, bụng hơi phình ra, vai mềm, chỏ lòng, cổ tay luyện công, thì bụng dưới của hành giả hơi cứng lại, tưởng tượng rằng kinh lực từ đan điền được dồn ra hai lưng bàn tay và vì thế mà hành giả cảm thấy rằng hai cánh tay nặng vô cùng. Lúc đó, hành giả thở nhẹ ra. Hình 67, 68, 69.

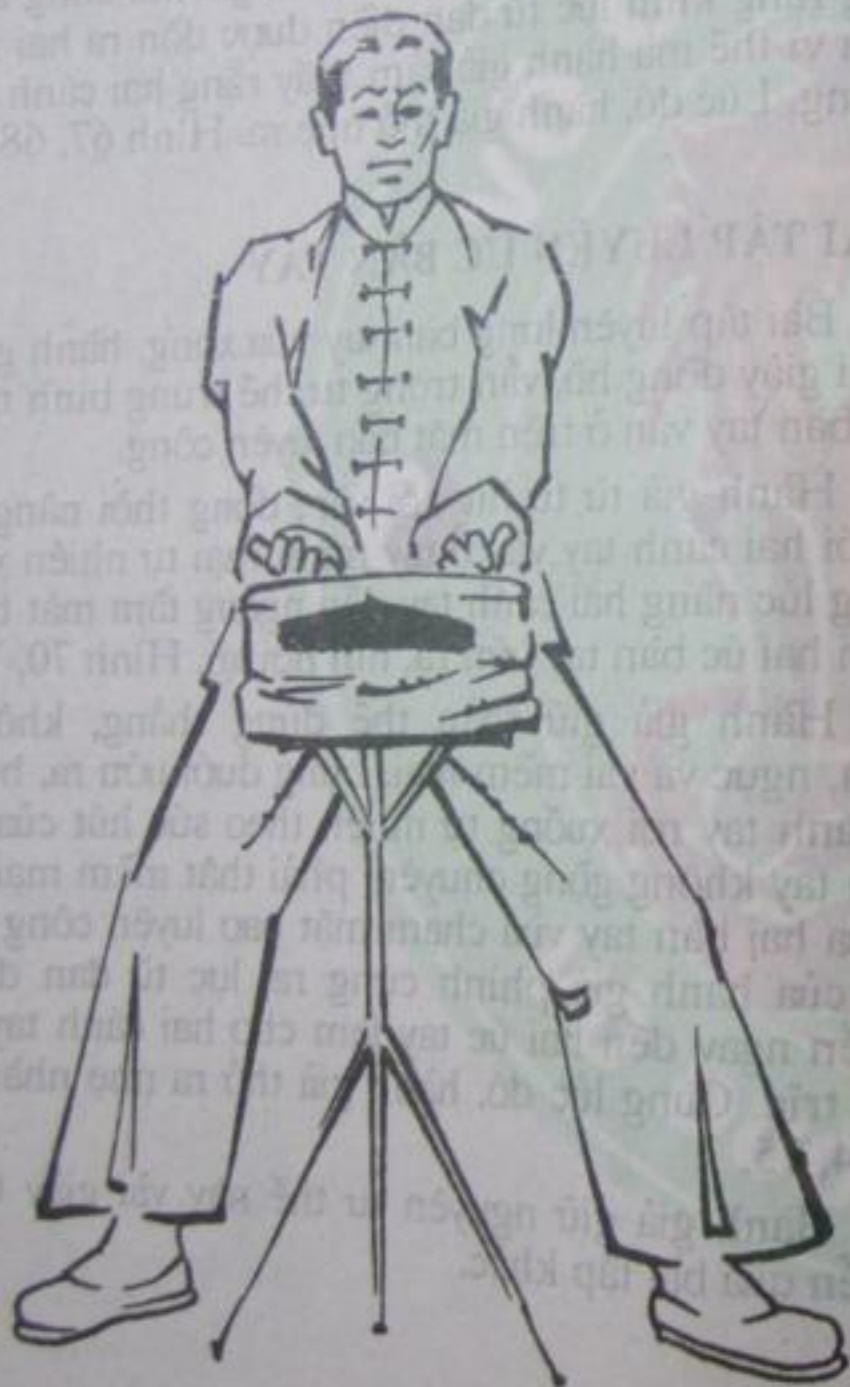
3/ BÀI TẬP LUYỆN ỨC BÀN TAY

Bài tập luyện lưng bàn tay vừa xong, hành giả ngưng độ vài giây đồng hồ, vẫn trong tư thế trung bình tấn và hai lưng bàn tay vẫn ở trên mặt bao luyện công.

Hành giả từ từ hít hơi vào, đồng thời nâng hai bàn tay với hai cánh tay và cổ tay mềm mại tự nhiên và vô lực. Trong lúc nâng hai cánh tay đến ngang tầm mắt thì ngừng lại với hai ỨC bàn tay uốn ra, nín hơi lại. Hình 70, 71, 72.

Hành giả giữ thân thể đứng thẳng, không nhúc nhích, ngực và vai mềm mại, bụng dưới uốn ra, buông cho hai cánh tay rơi xuống tự nhiên theo sức hút của trái đất. Cánh tay không gồng chuyển, phải thật mềm mại. Khi hai ỨC của hai bàn tay vừa chạm mặt bao luyện công thì bụng dưới của hành giả phình cứng ra, lực từ đan điền được chuyển ngay đến hai ỨC tay làm cho hai cánh tay trở nên nặng trĩu. Cùng lúc đó, hành giả thở ra nhẹ nhàng. Hình 73, 74, 75.

Hành giả giữ nguyên tư thế này vài giây trước khi chuyển qua bài tập khác.



H.67



H.68



H.69

80.H



H.70



H.71



H.72



H.73



H.74



H.75

4/ BÀI TẬP LUYỆN ĐẦU CÁC NGÓN TAY

Hành giả vẫn giữ lưng thẳng trong tư thế trung bình tấn thật vững chãi, mắt nhìn xuống bao luyện công, tâm trí tập trung ở đan điền, từ từ nâng hai bàn tay lên, với các ngón tay rủ xuống, vai và chỏ cùng cả cánh tay đều mềm mại. Cùng lúc đó, hành giả cũng hít hơi vào chậm chậm. Hình 76, 77, 78.

Khi hai bàn tay đến ngang tầm mắt thì hành giả ngưng thở đồng thời ngưng việc nâng hai bàn tay lên, rồi hành giả buông cho hai cánh tay rơi xuống theo sức hút của trái đất thật tự nhiên. Khi các đầu ngón tay của hai bàn tay vừa chạm mặt bao luyện công thì hành giả dồn lực từ đan điền đến tất cả đầu ngón tay, làm cho các ngón tay trở nên cứng rắn và cả hai cánh tay trở nên nặng trĩu, lúc đó bụng dưới của hành giả ưỡn ra và cứng lại, đồng thời hành giả cũng thở nhẹ ra. Hình 79, 80, 81.

5/ BÀI TẬP LUYỆN CẠNH BÀN TAY

Xong bài tập luyện các đầu ngón tay, hành giả ngưng vài giây rồi từ từ nâng hai bàn tay lên, vừa nâng vừa xoay bàn tay sao cho khi hai bàn tay đến ngang tầm mắt thì hai lòng bàn tay xoay vào nhau. Hành giả vẫn tuân thủ nguyên tắc hít vào khi bắt đầu nâng tay cũng như giữ tư thế tấn pháp, thân pháp và hai tay thật mềm mại như các bài tập trước. Hình 82, 83 và 84.

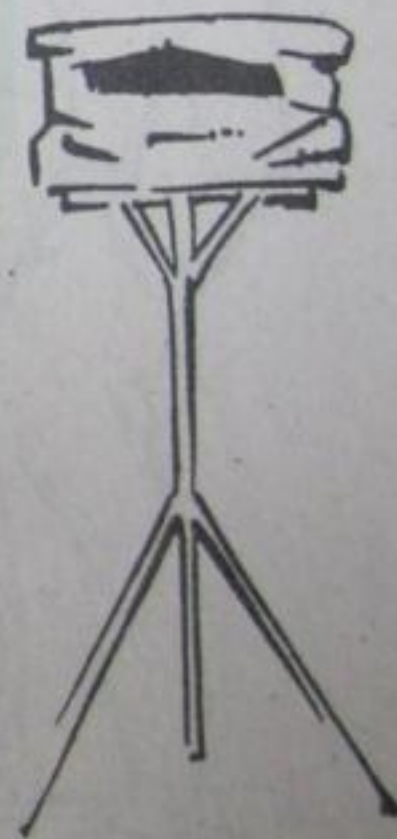
Hai bàn tay đến ngang tầm mắt thì hành giả ngưng thở, và bắt đầu buông cho hai cánh tay mềm mại rơi xuống tự nhiên, mắt hành giả nhìn xuống bao luyện công. Khi hai cánh của hai bàn tay vừa chạm mặt bao luyện công thì hành giả tưởng tượng rằng lực từ đan điền được chuyển ngay đến các cánh tay này liền, làm cho hai bàn tay cứng rắn lạ thường và hai cánh tay cũng nặng trĩu như đang treo



H.76



H.77





H.78



H.79



H.80



H.81



H.82



H.83



H.84

hai quả cân. Hành giả thở nhẹ ra. Hình 85, 86 và 87.



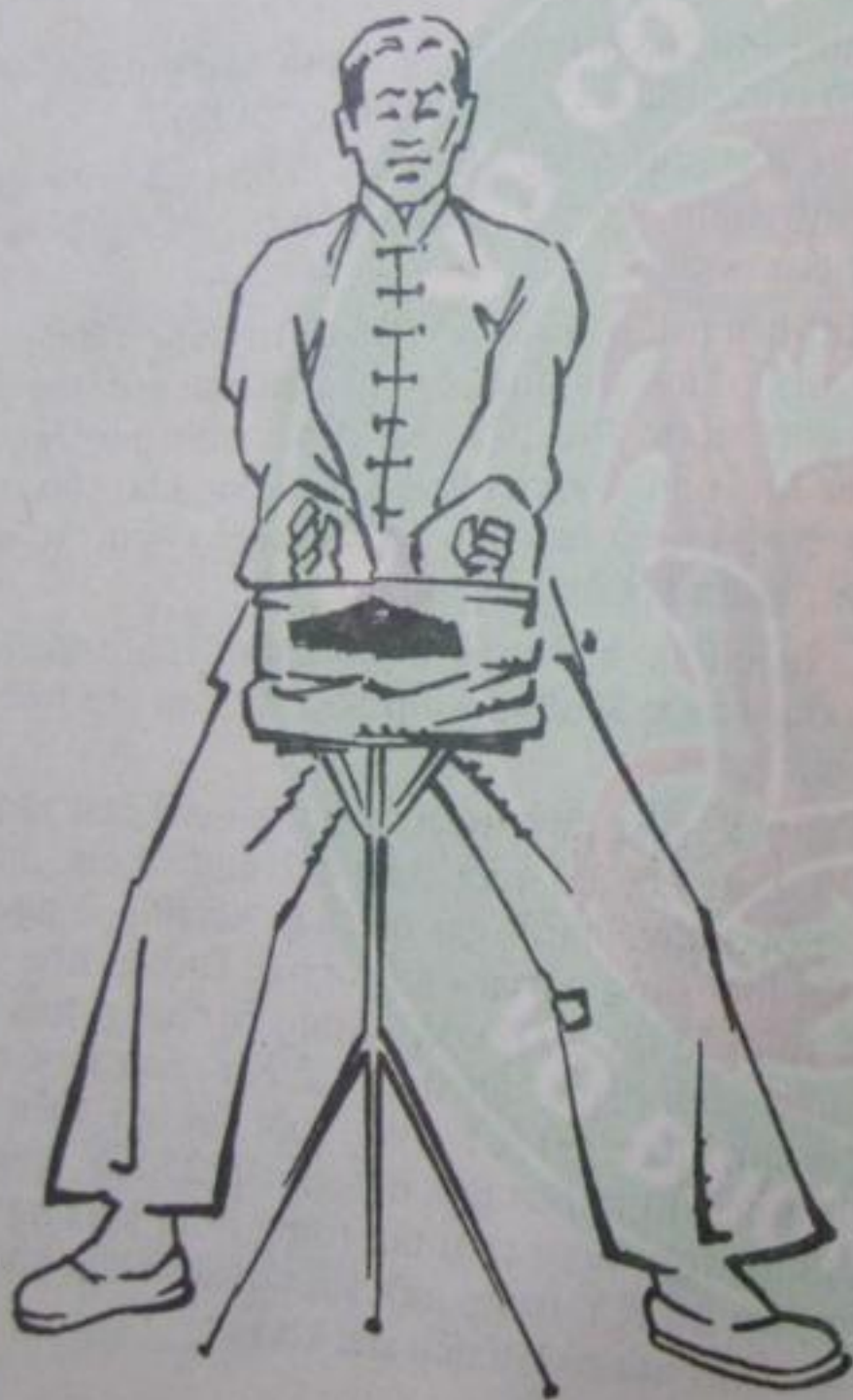
Năm bài tập trên kết lại thành một chuỗi liên hoàn luyện tập công phu nội tráng, gọi là một KỶ.

Sau khi tập xong một KỶ, hành giả vẫn giữ tấn trung bình nghỉ ngơi tại chỗ khoảng 2 phút, rồi mới tập tiếp các KỶ khác.

Hành giả tập đủ 5 KỶ thì từ từ đứng thẳng lên, co dần các ngón tay, rồi dùng hai bàn tay xoa bóp hai đầu gối cho cơ gân được thư giãn. Kế đến, hành giả thoa thuốc rượu vào hai bàn tay vừa luyện tập xong cho thuốc ngấm vào, hoặc ngấm cả hai bàn tay vào một chén thuốc rượu, trong thời gian khoảng 5 phút.

Cuối cùng, hành giả đi lại chậm, chậm khoảng vài chục bước, trước khi nghỉ tập hay bắt đầu tập luyện môn nào khác.

Tuần lễ đầu tập luyện, hành giả chỉ nên tập 5 KỶ mà thôi. Sau đó, cứ mỗi tuần thì tăng thêm một KỶ. Trong một ngày, hành giả nên tập khoảng 2 hay 3 lần: sáng - tối hay sáng - trưa - tối, và mỗi lần tập như vậy là 5 KỶ với tuần lễ đầu. Theo đó, trong ba tháng, mỗi lần tập trong ngày, hành giả tập được 12 KỶ. Sau một năm thì hành giả tập được 50 KỶ trong một lần tập. Đến lúc này thì nên chia làm hai ca tập, mỗi ca tập 25 KỶ, giữa hai ca là thời gian nghỉ ngơi trên tấn trung bình khoảng 2 phút. Chỉ nên tập 50 KỶ trong một lần tập là tối đa, không nên tập nhiều hơn mà có hại đến sức khỏe.



H.85



H.86

D. NHỮNG BÀI TẬP BỔ TRỢ VÀ HỒI TỈNH

Sau một buổi luyện tập công phu, dù là ngoại tráng hay nội tráng, hành giả đều cần có phần tập luyện HỒI TỈNH để tạo sự bình thường hoá cho cơ thể. Những bài tập sau đây vừa mang tính chất hồi tỉnh đồng thời cũng mang tính chất bổ trợ cho các bài tập luyện tập công phu.

1/ BÀI TẬP THỨ NHẤT

Hành giả đứng hai chân khít gót, hai mũi bàn chân mở ra thành hình chữ V, tay phải đưa thẳng lên đỉnh đầu với lòng bàn tay ngửa lên trời, tay trái đưa thẳng xuôi theo hai bên hông xuống hai đùi, lòng bàn tay song song với mặt đất, mũi bàn tay hướng về bên trái (hình 88). Mắt nhìn hư vô.

Hành giả hít hơi vào từ từ bằng mũi, hai tay phải và trái theo thứ tự đẩy lên và đẩy xuống. Khi hai tay thẳng thì hành giả ngưng thở trong thời gian khoảng 5,6 giây. Sau đó, hành giả tiếp tục đẩy hai lần nữa cũng với một vị trí như hình 88.

Tiếp theo, hành giả đổi tay và thực hiện đẩy hai tay lên xuống, hít thở cả thảy ba lần như trên (hình 89, 90)

2/ BÀI TẬP THỨ HAI

Sau khi tập bài tập thứ nhất 6 lần, hành giả hạ hai tay xuống nghỉ ngơi khoảng 2 phút. Đoạn hành giả bước chân trái sang trái một khoảng cách bằng hai vai, cùng lúc đưa hai tay lên trời, lòng bàn tay ngửa lên trên, hai mũi bàn tay đầu lại với nhau trên đỉnh đầu (hình 91)



H.87



H.88



H.89



H.90



H.91

Hành giả từ từ hít hơi vào, đẩy hai lòng bàn tay lên trên sao cho hai tay thật thẳng. Khi hai tay thật thẳng thì hành giả ngưng thở khoảng 5 giây. Sau đó, hành giả lại thở ra và cho hai tay trở lại vị trí hình 91.

Hành giả tập cả thầy ba lần bài tập này. Lưu ý mắt hành giả cần nhìn theo hai bàn tay lúc đẩy lên.

3/ BÀI TẬP THỨ BA

Hành giả thu chân trái về sát với chân phải, hai tay hạ xuống với hai mũi bàn tay quay vào nhau và lòng bàn tay hướng xuống mặt đất (hình 92).

Hành giả hít hơi vào từ từ, đẩy mạnh hai lòng bàn tay xuống. Khi hai cánh tay thật thẳng thì hành giả ngưng thở khoảng 5 giây, rồi lại thở nhẹ ra và cho tay trở lại vị trí ban đầu (hình 93 và 94).

Hành giả thực hiện bài tập này ba lần.

4/ BÀI TẬP THỨ TƯ

Hành giả đưa hai tay sang hai bên với hai lòng bàn tay hướng xuống đất và hai mũi bàn tay hướng ra hai bên, nằm ở vị trí ngang eo (hình 95).

Hành giả hít hơi vào chậm chậm, đồng thời đẩy mạnh hai bàn tay xuống theo hai bên hông. Khi hai cánh tay thật thẳng, hành giả ngưng thở chừng 5 giây (hình 95). Sau đó, hành giả thở nhẹ và đưa tay trở về vị trí như hình 95.

Thực hiện bài tập này lần ba là chấm dứt phần hồi tĩnh.



H.92



H.93



H.94



H.95



H.96

MẤY ĐIỀU CẦN NHỚ KHI TẬP BÀI TẬP BỔ TRỢ

Trong khi tập bài tập bổ trợ này, hành giả cần tuân thủ nghiêm ngặt mấy việc sau:

1) Khi tay cử động, mũi phải hô hấp, đồng thời hành giả phải tưởng tượng rằng lực đang tập trung ở lòng bàn tay. Lúc cả hai tay thẳng thì bụng hành giả hơi uôn ra và cứng lại.

2) Hít thở vẫn như bình thường, chỉ cần lâu dài và chậm chậm. Không được hít thở quá gấp gáp.

3) Dù là đẩy lên hay đẩy xuống, hai cùi chỏ của hành giả đều phải hướng ra ngoài thân thể và các ngón tay phải sát khít nhau, thẳng tắp.

4) Khi hai tay đẩy lên hay đẩy xuống, hành giả phải giữ cho hai đầu gối thật thẳng và các cơ bắp ở đầu gối cũng trương lên để dẫn lực từ đan điền lên hai tay thật tốt.

5) Khi đẩy lên, hai tay hành giả phải vận lực như đang nâng một vật gì nặng lắm. Cũng thế, khi đẩy xuống, hành giả vận lực vào hai tay như đang đè một lò xo có sức bật mạnh lắm.

6) Trong khi luyện bài tập bổ trợ, hành giả cần phải giữ khí cho tĩnh, thần phải tập trung và ý tưởng tượng lực phải sâu.

7) Sau khi thực hiện xong các bài tập bổ trợ, hành giả cần xoa bóp các ngón tay, xoa bóp hai đầu gối rồi đi bộ tới lui chừng vài chục bước.

8) Các bài tập bổ trợ này được thực hiện ngay sau một buổi luyện tập công phu. Do đó mỗi ngày thực hiện bài tập này tối đa là ba lần, không nên quá số lượng này mà không tốt cho sức khỏe.

PHẦN THỨ BA

SỰ THÀNH CÔNG MÔN CÔNG PHÁ VÀ TOA THUỐC TRỊ THƯƠNG CỦA THIỆU LÂM PHÁI

Thông thường thì một hành giả luyện tập môn Công Phá của võ phái Thiệu Lâm thật đúng theo những lời hướng dẫn trên đây thì từ ngày tập thứ 60 trở đi đã có thể kiểm chứng được kết quả, cũng lắm là ngày tập thứ 90 đối với những hành giả thể tạng hơi yếu đuối. Lúc đó, mỗi bộ phận của tay chân đều có thể công phá từ ba đến năm viên gạch tiểu, hay từ một đến ba miếng gạch Tàu (tức gạch Bát Tràng). Có hành giả còn đạt kết quả khả quan hơn nhiều. Và dĩ nhiên, thời gian càng lâu hơn thì sức công phá của tay chân hành giả sẽ đạt mức cao hơn vậy.

Môn Công Phá khi đã luyện thành công rồi (khoảng từ ba năm trở lên) thì khả năng dả thương của hành giả rất là nguy hiểm, có khi dẫn đến sự nguy hiểm về tính mạng của người bị dả thương, nếu không biết phương pháp chữa trị. Cho nên, chúng tôi mong rằng các bạn luyện tập đạt thành rồi cần phải thật cẩn trọng mỗi khi tung đòn vào cơ thể đối phương, lúc nào cũng phải luôn luôn nhớ rằng con người là một vốn quý nhất...

Sau đây ba toa thuốc trị những trường hợp bị môn Công Phá của võ phái Thiệu Lâm dả thương, xin trân trọng giới thiệu để bạn đọc phòng khi hữu dụng.

1) TOA THUỐC THỨ NHẤT

a/ Thành phần dược liệu:

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1- Quí vĩ | 2- Hồng hoa | 3- Nhũ hương | 4- Một dược |
| 5- Mộc hương | 6- Trâm hương | 7- Chi xác | 8- Kiết cánh |
| 9- Xuyên khung | 10- Đơn bì | 11- Kinh giới | 12- Đào nhơn |
| 13- Chi tử | 14- Xích thược | 15- Huyết kiệt | 16- Hồ cốt. |

Mỗi vị thuốc kể trên đều cân nặng 1 chỉ (một chỉ)

b/ Phương cách bào chế:

Tất cả 16 vị thuốc cần được tán nhuyễn thành bột, rồi ngâm với 1 lít (một) rượu đế (tức rượu trắng) loại ngon. Ngâm thuốc trong rượu 7 ngày thì sử dụng được.

c/ Cách sử dụng:

+ Bị thương ở đầu

Cần thêm hai vị: Xuyên khung và Thiên ma, mỗi vị cân nặng 1 chỉ (một) vào thuốc, rồi thì bên ngoài dùng rượu thoa bóp nơi bị thương, còn bên trong thì uống rượu thuốc vào mỗi ngày từ 1 đến 3 lần, tùy theo nặng hay nhẹ, mỗi lần một chung nhỏ.

+ Bị thương ở tay:

Cần thêm hai vị: Quế chi và Tục đoạn, mỗi vị cân nặng 1,5 chỉ vào rượu thuốc, và sử dụng như trên.

+ Bị thương ở chân:

Cần thêm hai vị: Ngưu tất và Gia bì, mỗi vị cân nặng 2 chỉ vào rượu thuốc rồi dùng như trên.

+ Bị thương ở lưng:

Cần thêm hai vị thuốc: Cương huộc và Độc huộc, mỗi vị cân nặng 1,5 chỉ vào rượu thuốc, rồi trong uống ngoài thoa.

+ Bị thương ở tim:

Cần thêm ba vị thuốc: Thần sa, Hồ phát và Diên thất, mỗi vị cân nặng 1 chỉ vào trong rượu thuốc. Cứ thoa

bóp bên ngoài ở vùng tim bị chấn thương, còn bên trong thì uống rượu thuốc này cứ mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 chung.

+ Bị thương ở hông:

Cần thêm ba vị thuốc: Ngưu tất, Tục đoạn và Đỗ trọng, mỗi vị cân nặng 1,5 chỉ, vào rượu thuốc, rồi sử dụng như các trường hợp trên.

+ Bị thương ở sườn:

Cần thêm ba vị thuốc: Thanh bì, Kinh giới và Phòng phong, mỗi vị cân nặng 2 chỉ, vào rượu thuốc, rồi uống trong, thoa ngoài.

2) TOA THUỐC THỨ HAI

a/ Thành phần dược liệu:

- | | | |
|------------------------|--------------------|---------------------|
| 1- Xuyên khung (2 chỉ) | 2- Thảo ô (2 chỉ) | 3- Bán hạ (2 chỉ) |
| 4- Ma hoàng (1 chỉ) | 5- Xím xú (5 phân) | 6- Nam tinh (4 chỉ) |

b/ Điều chế:

Tất cả 6 vị thuốc trên tán nhuyễn thành bột, bỏ vào hộp có nắp dầy kín.

c/ Cách dùng:

Trị nội thương lâu ngày. Mỗi lần uống một phân thuốc bột với chung rượu trắng hay nước trà nóng.

3) TOA THUỐC THỨ BA

a/ Dược liệu:

- | | | |
|-------------------------|---------------------|--------------------|
| 1- Nha tạo (5 chỉ) | 2- Bạch chi (3 chỉ) | 3- Tuế lãn (3 chỉ) |
| 4- Đại ma phiến (2 chỉ) | 5- Xạ hương (2 chỉ) | 6- Xím xú (5 phân) |

b/ Điều chế:

Lấy Nha tạo để trên miếng ngói mới, nướng thành than, rồi tán nhuyễn cùng các vị khác, bỏ vào chai có nắp

dậy kín.

c/ Cách dùng:

Khi một người bị trúng thương hôn mê bất tỉnh, lấy thuốc bột thổi vào lỗ mũi nạn nhân, thì mọi cơ quan trong cơ thể sẽ thức tỉnh và hoạt động trở lại bình thường.

Chúc các bạn được toại ý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- 1/ **Doan F. Draeger và Robert W. Smith**, *Asian Fighting Arts*, Nxb Berley Medallion Books, New York, USA, 1974.
- 2/ **Hàng Thanh và Phương Thái Không**, *Tự luyện Thiết Sa Chương* Nxb Võ Thuật, Sài Gòn, 1972.
- 3/ **Hàng Thanh**, *Tự luyện Nội công Thiếu Lâm Tự*, tác giả xuất bản, Sài Gòn, 1973.
- 4/ **Hàng Thanh**, *Tự luyện Bát Đoạn Cầm Thiếu Lâm*, tác giả xuất bản, Sài Gòn, 1974.
- 5/ **Hàng Thanh**, *Bước đầu luyện Thiết Sa Chương*, tác giả xuất bản, Sài Gòn, 1975.
- 6/ **Kim Nhất Minh** - (Tương Quân dịch), *Võ Đang Quyền*, Nxb Hương Giang, Sài Gòn, 1970.
- 7/ **Phan Chấn Thanh và Choi Nam Su**, *Nhập môn Thái Cực Đạo Đại Hàn*, Bán nguyệt san Võ Thuật xuất bản, Sài Gòn, 1972.
- 8/ **Nam Anh**, *Võ Đang chân truyền*, Nxb Đất Việt, Sài Gòn, 1973.
- 9/ **Thích Tâm Giác**, *Căn bản Nhu Đạo*, Viện Nhu Đạo Quang Trung xuất bản, Sài Gòn, 1971.
- 10/ **Yuan Ch'u - ts'ai**, *Iron - sand Palm Work*, Hồng Kông, 1963.
- 11/ *Báo Võ Thuật* các năm 1969, 1970, 1971, 1972 - Sài Gòn.
- 12- *Báo Tuần Tin Tức*, số đặc biệt, (không ghi năm), Hà Nội

MỤC LỤC

	Trang
- Lời nói đầu	5
- PHẦN THỨ NHẤT : Dẫn nhập	7
I. Võ phái Thiếu Lâm trong nền Võ thuật Trung Quốc	8
II. Môn Công Phá của Thiếu Lâm phái	10
- PHẦN THỨ HAI : Luyện công phu	19
I. Những chuẩn bị cần thiết trước khi tập luyện công phá Thiếu Lâm Tự	20
1/ Sức mạnh cả hai tay và hai chân	20
2/ Thuộc tẩm luyện tay chân	23
3/ Dụng cụ và các bộ phận của tay chân luyện công phu ngoại tráng	27
4/ Dụng cụ và các bộ phận tay luyện tập môn công phu nội tráng	29
II. Những bài luyện tập môn công phá của phái Thiếu Lâm Tự	36
A. Những bài tập khởi động	37
B. Những bài tập luyện công phu ngoại tráng	79
C. Những bài tập luyện công phu nội tráng	95
D. Những bài tập bổ trợ và hồi tỉnh	129
- PHẦN THỨ BA : Sự thành công môn công phá và toa thuốc trị thương của Thiếu Lâm phái	141
- Tài liệu tham khảo	

VÕ THUẬT TINH HOA
TỰ LUYỆN CÔNG PHÁ THIẾU LÂM TỰ
của TỪ THIÊN - HỒ TUỜNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:
VƯƠNG LAN

Chịu trách nhiệm bản thảo :
PHẠM HẬU

Biên tập: ĐÀO TRỌNG ĐỨC
Sửa bản in : TRẦN ĐÀO
Trình bày : THÁI HỌC
Bìa : BẢO LONG

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận I

ĐT: 8225340 - 8296764 - 8222726 - 8223637 - 8296713

In 3.000 cuốn khổ 13 x 19. In tại Xí nghiệp in Quận I. Số GPXB
140-43/CXB ngày 21-3-1996. In xong và nộp lưu chiểu tháng
5 năm 1997.