

14. NGŨ QUYỀN CỦA NỘI CÔNG THIẾU LÂM

Nội công Thiếu Lâm ước có thể phân phép luyện tập ra làm 3 bước. Ở lúc mới vào tay, nên trước hết luyện ngũ quyền.

Ngũ quyền là năm phép long, hổ, báo, xà, hạc. Từ đời Lương, Đạt Ma thiền sư truyền trước là mười tám tay quyền La Hán, sau này thăng tới thời Kim, Nguyên, có Bạch Ngọc Ngạn cắt tóc vào núi, chinh lý kỹ thuật Thiếu Lâm, đã nghiên cứu thêm, từ mười tám tay mà tăng đến một trăm hai mươi tám tay. Ở trong phép một trăm hai mươi tám tay đó, lại phân làm ngũ quyền long, hổ, báo, xà, hạc. Ý của ông Bạch cho rằng một thân người ta có tinh, lực, khí, cốt, thần đều cần phải rèn luyện thêm, làm cho chúng giúp nhau mà dùng.

Từ mức mới đầu đến mức thượng thừa, cái tinh không luyện không chắc, lực không luyện không cứng, khí không luyện không tập trung, cốt không luyện không rắn, thần không luyện không ngưng. Ngũ quyền là phép để luyện tinh, lực, khí, cốt, thần. Cho nên đầu tiên làm ra năm thức đó, làm cho nội ngoại cùng tu mà đạt tới cảnh biến đổi.

- *Long quyền luyện thân.* khi luyện tập không cần sử dụng ngoại lực, chỉ cần thâm lặng đưa vào trong khí làm cho đi đến đan điền mà khắp thân hoạt bát, hai cánh tay thì trầm tĩnh không động, làm cho lòng bàn tay và lòng bàn chân thước tắc hợp nhau, đó gọi là “ngũ tâm tương ấn”. Luyện đi như thế, lúc công thành, như con rồng thần đi trong khoảng trống, linh hoạt tự tại.
- *Hổ quyền luyện cốt.* Xương ở trong phần khô của thân xác, chiếm vị trí nơi chịu đựng rất nặng, xương nếu không rắn, thì khí lực tự nó không có chỗ thực hành. Cho nên nhất định dùng hổ quyền để luyện. Khi luyện cần vận khí đủ toàn thân, làm cho thắt lưng và lưng trên thật rắn, cánh tay và bắp đùi rắn chắc khỏe mạnh, sức của nách đầy đủ, nâng lên thả xuống có thể, mắt trợn lên, cổ cứng, hai bàn tay giống như móng hổ, giống như thê mãnh hổ ra khỏi núi.

- *Báo quyền luyện lực.* Báo là loài vật, thân thể hung vĩ và hình dáng, uy vũ của nó đều không bằng hổ, mà sức thì hơn hẳn hổ, lại có vùng thắt lưng, thân rắn cứng hơn hổ, cho nên nhảy vọt giỏi hơn hổ, lấy cái đó mà luyện lực rất là hợp. Luyện tập cách của báo, việc nên làm là bàn tay nắm khitslaij, nắm ngón tay như móng sắt, câu thép, toàn thân nên dùng mã bộ ngắn mà giơ lên thả xuống, mà kích động sức toàn thân. Phép bậc đó thì lại có tên là Bạch báo quyền, là lấy hình giống như con báo trắng.
- *Xà quyền luyện khí.* Xà là loài vật, đi đi lại lại uốn mềm, từng đốt từng đốt linh hoạt vọt lên. Khí ở trong thân người cũng quý ở nuốt vào, nôn ra, co gập lại, giơ lên. Lấy trầm tĩnh, nhu chắc làm chủ là chưa tìm được như con vật đó. Nếu như không có sức tới mức giống như là con vật đó thì khí đó thu liễm, sẽ hơn hẳn dững phu (người khỏe). Người luyện xà quyền, chính là đã làm cho khó giống như con rắn dài đi lại từng đốt, từng đốt nhanh nhạy thông nhau. Khi luyện quyền đó, lấy mềm thân mà ra, cánh tay tròn, thắt lưng nhanh nhạy, hai ngón tay bày ra thành đôi với nhau, giơ lên thả xuống mà đẩy ấn, để giống như lưỡi của miệng rắn, lại gập gãy quay trở lại, có ý đi là đi, có ý dừng là dừng, luyện cương làm nhu, chỗ gọi là hành khí như cầu vòng tức là thế.
- *Hạc quyền luyện tinh.* Hạc là loài vật, tuy thuộc loài cầm lông vũ, xem lại thì tinh đủ thần trọn vẹn, mà sẽ được hưởng tuổi lớn. Thân người ta thì vật rất trọng yếu cũng là chỉ có tinh thần. Khi luyện quyền đó, nên ở giữa hoãn và cấp. Ngưng tinh đúc thần, thả lỏng cánh tay vận khí. Chỗ gọi là thần khí hợp nhau là tâm và tay hợp nhau (tương ấn). Năm loại quyền kể trên, nếu có thể luyện đến cảnh tinh thuần thì tinh chắc, sức cứng, khí tụ, xương rắn chắc, thần ngưng. Năm thứ hợp nhau giúp nhau hóa trọn, là cái dụng đó diệu không thể kể hết, nếu như để đàn áp người, thì chỉ một khoảng giơ tay, một khoảng đưa chân là làm cho kẻ địch ngoan cường cũng có thể gãy gục, lại ra dáng vẻ nhẹ viết nhạt mà cũng chẳng cần hết hình, tận tướng. Mục đích ý nghĩa kỳ diệu ở trong đó có thể lấy tâm ngộ

Bản quyền thuộc www.dokinhlac.com.vn

mà không thể dùng lời truyền, tất cả là ở người học ra công khổ luyện,
dùng tâm suy cho sáng tỏ.