**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động  
  
*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)  
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[Lời Nói Ðầu](" \l "bm2)

[1. Luyện tập Thái Cực Quyền có ích lợi gì ?](" \l "bm3)

[Có phải ai cũng có thể luyện tập Thái Cực Quyền?](" \l "bm4)

[Hai chữ "Thái Cực" trong TCQ có ý nghĩa gì?](" \l "bm5)

[Tại sao Thái Cực Quyền](" \l "bm6)

[Khởi Nguyên Của Thái Cực quyền Như Thế Nào ?](" \l "bm7)

[Hiện Nay Có Bao Nhiêu Phái TCQ ?](" \l "bm8)

[TCQ Có Ðặc Ðiểm Chủ Yếu Nào ?](" \l "bm9)

[TCQ giản hóa và](" \l "bm10)

[Có Người bảo rằng TCQ rất là khó học](" \l "bm11)

[Chúng ta có thể tự học TCQ được không ?](" \l "bm12)

[Nếu có thầy dạy nên học như thế nào ?](" \l "bm13)

[Người tập luyện TCQ](" \l "bm14)

[Trong Khi Tập TCQ Nếu Muốn](" \l "bm15)

[TCQ Luyện Tập Vào Giờ Nào](" \l "bm16)

[Khi Tập TCQ Vấn Ðề](" \l "bm17)

[Sân Tập Phải Như Thế Nào Mới Thích Hợp ?](" \l "bm18)

[Trước Khi Ði Quyền , Cần Có Những](" \l "bm19)

[Người Mới Tập TCQ ,](" \l "bm20)

[Luyện Giá Tử Là Gì ?](" \l "bm21)

[Quyền Lộ Của TCQ Có Bố Trí Ra Sao ?](" \l "bm22)

[Vì Sao Cần Phải Kết Hợp Hô Hấp](" \l "bm23)

[Làm Thế Nào Kết Hợp Một Cách Có](" \l "bm24)

[Luyện Tập TCQ , Tại Sao Phải Chú Ý Nhãn Thần ?](" \l "bm25)

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Lời Nói Ðầu**

Sức khõe là ước mơ chung của loài người . Từ xưa , con người đã tốn nhiều thì giờ và công sức để tìm kiếm những biện pháp hửu hiệu để giử gìn và nâng cao sức khõe , trường thọ .  
Xưa nay con người dễ dàng nhận thấy là nếu thân thể khõe mạnh thì ít bệnh tật , do đó cũng có một ý hướng là lấy dưỡng sinh phòng bệnh làm chính , đồng thời với việc coi trọng chửa bệnh .  
Trong công tác điều trị nói chung , mục đích của người thầy thuốc và cũng là nguyện vọng của bệnh nhân là làm sao cho hết bệnh một cách đơn giản , ít tốn kém và hiệu quả lâu dài .  
Xu hướng lành mạnh trong y học ngày nay là khoa học điều trị ít dùng thuốc , dạy cho người bệnh các phương thức rèn luyện , ăn uống , nghĩ ngơi và sinh hoạt nói chung cho phù hợp với các quy luật sinh lý và bệnh học , nhờ đó lấy lại sức khõe , nâng cao sức đề kháng của cơ thể , chỉnh lý những rối loạn cơ năng dẫn tới mức điều hòa tối đa .  
Ngành trị bệnh này thường được gọi là "PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH" .  
Phương pháp dưỡng sinh có nền tảng là môn khí công - một phương pháp tự rèn luyện thân thể để giử gìn , nâng cao sức khõe , phòng và chửa bệnh , tương đối hoàn chỉnh . Về mặt hình thức , khí công chia làm hai phương thức : tĩnh luyện (tập ở tư thế tĩnh) , và động luyện (tập ở tư thế động) . Thái Cực Quyền (TCQ) thuộc về động luyện .  
TCQ thường được biết đến như một môn thể dục trị liệu . Trong thực tế , qua quá trình hình thành và phát triển , TCQ là một môn võ Ðường-bệ mà ngày nay được hâm mộ ở khắp nơi trên thế giới . Nó còn là một môn nghệ thuật vận động cấp cao , đầy tính thẩm mỹ , gây hứng thú cho người tập và làm say mê người xem . Do đó , TCQ ngày một được phổ biến .  
Sự ra đời của quyển sách này ," TCQ Thường Thức Vấn Ðáp" , là để đáp ứng với sự yêu cầu của những người trân trọng với sức khõe của mình qua môn Thái Cực Quyền .  
Nó vừa là Thầy , nó vừa là Bạn .  
Hy vọng rằng quyển sách này sẽ giúp cho các bạn học tập Thái Cực Quyền thực hiện được điều mình mong ước .  
ÐÀM TRUNG HÒA (Dịch giả)  
Dịch từ nguyên bản Trung Hoa : " TCQ Thường Thức Vấn Ðáp , của TRƯƠNG VĂN NGUYÊN "  
( Hương Cảng : Thái Bình Thư Cục , 1970 )

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**1. Luyện tập Thái Cực Quyền có ích lợi gì ?**

Ích lợi của việc luyện tập Thái Cực Quyền rất nhiều. Mỗi động tác của Thái Cực Quyền hầu như là sự vận động của toàn thân, làm cho mỗi bộ phận trong thân thể chúng ta có dịp hoạt động. Trong khi luyện tập cần phải kết hợp động tác với sự hô hấp một cách tự nhiên, để làm phát triển cơ quan hô hấp và tăng gia lượng hoạt động của phổi.  
Lượng vận động tuy lớn nhưng không kịch liệt, làm cho huyết dịch tuần hoàn suông sẻ, phát triển cơ năng tim, làm cho tim đập một cách hòa hoãn nhưng khoẽ khoắn, làm giãm thiểu hiện tượng ứ máu và bệnh cứng động mạch.  
Ðồng thời việc thay cũ đổi mới các tế bào (hiện tượng chuyễn hóa hay còn gọi là tân trần đại tạ) được xúc tiến luôn, các phế vật trong cơ thể được bài trừ mau mắn. Sự luyện tập còn làm cho bao tử và ruột co thắt tốt hơn, thích ăn hơn, ngoài ra còn làm mất đi bệnh táo bón nữa.  
Việc luyện tập Thái Cực Quyền còn đòi hỏi "tâm tĩnh". Việc nội liễm tinh thần và tập trung tinh thần là một cách phát triển đại não rất tốt. Hơn nữa trong sự vận động mà các động tác vốn dĩ đã phức tạp lại nối với nhau một cách hoàn chỉnh, thì bộ phận đại não phải làm việc hết sức. Như vậy cũng chính là gây nên một tác dụng huấn luyện tốt đối với hệ thống trung khu thần kinh, phát triển cơ năng cũa hệ thần kinh, tăng cường một cách tự nhiên tác dụng điều tiết đối với các bộ máy, khí quản trong toàn thân, làm tăng gia tính thích ứng của thân thể đối với ngoại giới. Thí dụ như khả năng thích ứng với trời nóng nực hay giá lạnh và lực đề kháng với bệnh truyền nhiễm đều có thể tăng gia một cách tương ứng. Cho nên nếu kiên trì luyện tập Thái Cực Quyền, thì rõ ràng đó là một cách rèn luyện thân thể, tăng cường sức chống chọi, và ngay cả kéo dài tuổi thọ nữa.  
Ngoài ra việc luyện tập Thái Cực Quyền còn giúp ta rèn luyện được phẩm cách tốt đẹp như: trầm tĩnh, thanh thãn, kiên nghị, nhẫn nại, mẫn cảm và tập trung ý chí.  
Ngày nay, mục đích của chúng ta khi luyện tập Thái Cực Quyền không phải đơn thuần xem nó như một môn võ thuật, mà chủ yếu xem nó là phương pháp rèn luyện thân thể, khu trừ bệnh tật, làm chúng ta luôn luôn gín giữ tinh lực được sung túc.

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Có phải ai cũng có thể luyện tập Thái Cực Quyền?**

Luyện tập Thái Cực Quyền có những ích lợi như vậy, thế thì có phải ai cũng có thể tập nó chăng? Ðúng vậy, hễ là người bình thường (không kể tuổi tác, gái trai) đều có thể tập (nhưng đối với người bệnh thì khác, như bệnh lạc huyết, bệnh tim ở thời kỳ nghiêm trọng). Còn như trẻ em khoẽ mạnh mà tập thì cũng không có gì trở ngại. Ðây chính là tính cách phổ biến của Thái Cực Quyền vì nó thích nghi với mọi người có thể chất, thể lực khác nhau. Chẳng qua, các huấn luyện viên cần chú ý đến trạng huống sức khoẽ của người học mà tùy nghi dạy quyền, như về mặt thời gian dài ngắn, số lượng động tác nhiều ít, vv. Ðó là tùy người mà dạy và dạy một cách linh động. Những lúc luyện tập một mình cũng nên chú ý đến điểm này.  
Giới người thích nghi nhất với việc tập Thái Cực Quyền, có thể chia ra như sau:  
1. Từ trung niên đến lão niên, những ai không thể hoặc không muốn tập các môn vận động khác.  
2. Thể chất suy nhược hoặc có bịnh mạn tính, như huyết áp quá cao, viêm khớp xương có tính phong thấp, phổi mới kết hạch, thần kinh suy nhược, cho đến bệnh kinh nguyệt không đều hòa ở phụ nữ. (Tốt nhất là nên đi khám bác sĩ xem tình trạng sức khoẽ).  
3. Công chức, giáo sư, y sĩ, vv. Giới này vốn có nếp sinh hoạt an tỉnh, không ham thích những vận động kịch liệt (dữ dội), nên rất dễ thích nghi với việc tập TCQ.  
4. Các bà các cô nội trợ, bất luận trung niên hoặc lão niên, đều có thể tập TCQ.  
Như vậy giới thanh niên không thích hợp ới TCQ chăng? Căn cứ vào giá trị và hiệu dụng của sự vận động TCQ, thì không có gì là không thích hợp cả. Nhưng căn cứ vào đặc điểm của sự vận động của TCQ là mềm mại, hòa hoãn cùng với tính cách của thanh niên thì không thích hợp lắm; bởi vì thể chất và thể lực của thanh niên phát triển rất nhanh, thanh niên thường có tính hiếu động, ham thích những vận động kịch liệt như điền kinh, cac bộ môn bóng, hoặc các môn quyền thuật và khí giới khác.  
Nhưng nếu giới thanh niên có người thấy hứng thú việc tập TCQ thì dĩ nhiên là vô hại.  
Có người cho rằng TCQ chỉ là một hình thức trị liệu đối với những người suy nhược vì bệnh. Ðiều này không đúng. Trên thực tế, chúng ta thấy rất nhiều người không bệnh hoạn mà tập TCQ thì tinh lực của họ vượng hơn, thịnh hơn, lòng dạ cởi mở tươi tắn hơn. Như vậy, môn quyền thuật này không phải dành cho những người bệnh nhược, mà đối với người không bệnh cũng có tác dụng dưỡng thân không kém.

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Hai chữ "Thái Cực" trong TCQ có ý nghĩa gì?**

Tại sao môn quyền thuật này được gọi là Thái Cực Quyền?  
Trước hết chúng ta hãy liễu-giải khởi-nguyên và ý nghĩa của hai chữ "Thái Cực". Thái Cực là danh từ được dùng đầu tiên ở kinh Dịch. Quyển kinh này quan niệm rằng lúc Trời Ðất chưa hình thành là Thái Cực (còn gọi là Thái Sơ, Thái Nhất nữa). Sau đến đời nhà Tống, có Chu Ðôn Di vẽ ra một bức Thái Cực đồ, có thuyết minh kỹ càng, nhằm giải thích ý nghĩa hàm ngụ và sự biến hóa phát triển của ý niệm Thái Cực.  
Nghĩa đen của hai chữ Thái Cực: Thái là lớn lao, Cực là trạng thái ban sơ hoặc cao cấp nhất của sự vật. Bởi vì ngày xưa không có ai biết vũ trụ , lúc quả đất chưa xuất hiện , thực sự như thế nào, thời gian ấy dài bao nhiêu triệu năm? cho nên cổ nhân mới đành đặt gọi cái vũ trụ lúc bấy giờ là Thái Cực, hoặc là Vô Cực. Trong Thái Cực đồ khuyết của Chu Ðôn Di, câu đầu tiên là "Vô Cực Nhi Thái Cực" (Nhi ở đây có nghĩa "tức là", nghĩa là Vô Cực tức là Thái Cực, chớ không phải là từ Vô Cực mà sinh ra Thái Cực). Ý niệm này còn được mô tả trong câu "Thái Cực bản Vô Cực" (Thái Cực vốn là Vô Cực).  
Do đó, việc mệnh danh môn TCQ có nguồn gốc nhất định.Chúng ta có thể biện giải một cách giản đơn như sau:  
1. Mỗi động tác của TCQ đều đi theo đường tròn giống như là các đường tròn được biểu thị trong Thái Cực dồ. Trong các động tác đường tròn này có chứa rất nhiều sự biến hóa, như hư thực, động tĩnh, cương nhu, tấn thối, vv.  
2. Luyện TCQ, ta thấy các ý niệm động trung cầu tĩnh, tĩnh trung cầu động, dụng ý bất dụng lực, giống như điều thường gọi là vô trung sinh hữu ( thực ra không phải là từ không mà sinh ra có, mà là "cái không" phát triển dần dần thành "cái có", giống như cái lẽ Vô Cực mà Thái Cực).  
3. Ðộng tác trong TCQ, từ khai thức đến thâu thức hoàn toàn liên tục, không một chổ nào đứt đoạn, giống như một vòng tròn hoàn chĩnh, không thể tìm được đầu mối; đó chính là cái lẽ "Thái Cực vốn là Vô Cực".

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Tại sao Thái Cực Quyền**

còn gọi là Trường Quyền hoặc Thập Tam Thế?

TCQ vốn có hai bộ phận: một bộ phận gọi là Trường Quyền, một bộ phận gọi là Thập Tam Thế. Trước đây có người cho rằng Trường Quyền và Thập Tam Thế là một, điều này sai. Nếu xét về mặt quyền lộ, thì Trường Quyền dài hơn là Thập Tam Thế, đúng với điều mà trong Thái Cực Quyền Luận (do Vương Tông Nhạc đời vua Càn Long viết) định nghĩa "Trường Quyền như sông dài biển rộng, chảy mãi không dứt".  
Nguồn gốc danh xưng của Thập Tam Thế là như sau. Căn cứ vào thuyết cũ, Thập Tam Thế hàm chứa quan niệm Ngũ Hành Bát Quái ở trong. Ngũ Hành là: Kim, Thủy, Mộc, Hỏa, Thổ, được ví với năm loại bộ pháp. Bát Quái là: Càn, Khôn, Khãm, Ly, Chấn, Ðoài, Cãn, được ví với tám loại thủ pháp của TCQ.  
Năm hình thức bộ pháp của TCQ là: tiền tấn, hậu thối, tả cố, hữu phán và trung định.  
Dụng pháp của tay có tám loại: băng (quen đọc là bằng), lý, tê, án, thái, liệt, trửu, kháo, phân phối cho tám hướng: Ðông , Tây, Nam, Bắc, Ðông Bắc, Tây Bắc, Ðông Nam, Tây Nam. Bát phương này và ngũ bộ nói trên hợp lại gọi là Thập Tam Thế. Như vậy ý nghĩa của Thập Tam Thế chỉ là mười ba hình thái vận động của tay chân, chớ bảo là mười ba thức (tư thức) là lầm lẫn vậy.  
Phân tích Thập Tam Thế thành biểu đồ như sau:

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Khởi Nguyên Của Thái Cực quyền Như Thế Nào ?**

Về nguồn gốc phát sinh Thái Cực Quyền (TCQ), có nhiều thuyết khác nhau mà cho đến nay chưa có thuyết nào đưa ra được kết luận xác thực. Căn cứ vào một số thuyết cũ, đều cho rằng người sáng chế ra môn này là Trương Tam Phong, người ta chưa xác quyết được là đã có một Trương Tam Phong thực hay không ? Quê quán ở đâu ? Có biết vũ thuật không ? Phát minh ra TCQ như thế nào ? Trong các loại thư tịch cổ (sách, bản văn, hành chính, v.v...) cũng không có sự ghi chép thống nhất; có loại thư tịch mà nội dung vẫn là thần thoại, không thể tin cậy.  
Tiên sinh Ðường Hào, một bậc tiền bối trong giới võ thuật, cũng nhận định : "Các thuyết cũ bảo TCQ được sáng chế bởi Trương Tam Phong vào thời kỳ suy vi của triều Bắc Tống (mà cũng có thuyết bảo là Trương Tam Phong thời Nguyên mạt Minh sơ). Nhận định nầy không đúng, tại vùng Trần Gia Câu không hề có truyền thuyết gì về một Trương Tam Phong nào cả. Căn cứ vào kết quả tìm tòi được ở Trần Gia Câu, người ta phát hiện TCQ ở đó có đại bộ phận động tác (gọi là thức tử) rút ra từ môn "Quyền Kinh" được tập đại thành bởi một tướng lãnh trứ danh nhà Thanh là Thích Kế Quang mà môn "quyền kinh" của Thích Kế Quang lại dựa vào 16 loại quyền pháp trong dân gian mà biến thành. Do đó mà có thể nói : TCQ bắt nguồn từ dân gian, trãi qua sự phát triển liên tục mà thành vậy".  
"TCQ của vùng Trần Gia Câu bắt đầu xuất hiện vào đầu triều nhà Thanh. Hoàng đế Sùng Trinh của triều nhà Minh mạt niên từng khuyến khích văn nhân luyện võ, vào thời ấy có Trần Nguyên Bình là người văn võ kiêm toàn. Nghiên cứu quyển kinh Hoàng Ðình của Ðạo gia (quyển kinh này nói về thuật hô hấp) , và tham chiếu môn quyền kinh của Thích Kế Quang, cho đến đầu đời nhà Thanh, sáng tạo xong TCQ Trần Gia Câu. Thế rồi về sau TCQ của Trần Gia Câu được một người họ Dương học lại, đem đi truyền thụ tại vùng Hà Bắc và dựng nên TCQ Dương gia rất nổi tiếng."

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Hiện Nay Có Bao Nhiêu Phái TCQ ?**

Mỗi Phái Có Ðặc Ðiểm Nào ?

Các hệ phái TCQ rất là phức tạp. Nếu lấy sự lớn nhỏ của chiêu-thức (dáng, hình thức di chân múa tay) mà phân biệt thì có thể chia làm ba phái chính. Nếu căn cứ vào nội dung quyền thức và nguồn gốc khác nhau thì có thể chia làm bảy nhà.  
A. Ba Hệ Phái  
1. Ðại Giá Thức :  
Do Dương Trừng Phủ làm đại biểu. Loại quyền giá này được truyền thụ bởi cha ông là Dương Kiện Hầu, và đến ông thì có sửa đổi lại đôi chút. Quyền thức mở rộng, nhẹ nhàng, trầm trọng (trầm ổn), thường gọi là Dưong phái.  
2. Trung Giá Thức :  
Do Ngô Giám Tuyền làm đại biểu. Giá thức không lớn không nhỏ (không rộng, không hẹp) mà vừa vừa, nổi bật ở sự nhu hóa. Nguồn gốc của loại quyền giá này như sau: Cha của Ngô Giám Tuyền là Ngô Toàn Hựu, đầu tiên học đại giá thức với Dương Lộ Thiền, rồi lại học tiểu giá thức với Dương Ban Hầu (con của Dương Lộ Thiền), và truyền cả hai môn này lại cho con mình là Ngô Giám Tuyền. Giám Tuyền bèn dung hợp chiết trung , tự mình thành một phái, gọi là Ngô phái.  
3. Tiểu Giá Thức :  
Do Vũ Vũ Tương làm đại biểu. Họ Vũ vốn người huyện Vỉnh Niên, phủ Quảng Bình, Tỉnh Trực Lệ, đến Ôn Châu Hà Nam, theo học với Trần Thanh Bình. Học được bộ thứ hai của tân giá tử, rồi tự mình cải tiến. Quyền thức khéo léo, khít khao, kín đáo, thân pháp thì thấp. Tự dựng thành một phái, gọi là Vũ phái.  
B. Bảy Nhà Giá Thức :  
1. Trần Thị Lão Giá : (Quyền phổ nhà họ Trần)  
Truyền bởi Trần Trường Hưng thuộc Trần Gia Câu, Ôn Châu, Hà Nam. Quyền thức là đại giá thức của lão giá nhà họ Trần.  
2. Trần Thị Tân Giá :  
Truyền bởi Trần Hữu Bản của Trần Gia Câu, quyền thức thuộc bộ đầu trong tân giá của nhà họ Trần, cũng thuộc đại giá.  
3. Trần Thị Tiểu Giá :  
Truyền bởi Trần Thanh Bình ở làng Siêu Bảo (gần Trần Gia Câu), quyền thức thuộc bộ thứ hai trong tân giá của nhà họ Trần, thuộc tiểu giá.  
4. Dương Thị Ðại Giá :  
Truyền bởi Dương Trừng Phủ (Hà Bắc). Ông nội của Dương Trừng Phủ là Dương Lộ Thiền, vào khoãng các năm Hàm Phong đời vua Văn Tông triều Thanh (tức là từ 1851 trở đi), đem TCQ đến Hà Bắc, sau đó cha con Dương Kiện Hầu, Dương Trừng Phủ cải tiến mà thành.  
5. Vũ Thị Tiểu Giá :  
Truyền bởi Vũ Vũ Tương, người huyện Vỉnh Niên, sau truyền cho Hác Vi Trinh và ông này đem truyền ở Bắc Kinh.  
6. Ngô Thị Trung Giá :  
Do cha con Ngô Toàn Hựu, Ngô Giám tuyền truyền bá, như đã nói trên.  
7. Tôn Thị Tiểu Giá :  
Truyền bởi Tôn Lộc Ðường (Bắc Kinh) , họ Tôn học với Hác Vi Trinh rồi cải tiến, tự dựng thành một nhà.  
Những điều trình bày ở trên chỉ cứ vào các tài liệu đích thực và xác thực, và phân biệt một cách đại cương thành ba phái bảy nhà; còn nếu muốn phân biệt tường tận hơn thì vấn đề rất phức tạp, nhà nào cũng có ưu điểm riêng, người học tùy theo thể chất, tuổi tác và sở thích mà chọn lựa cho mình.

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**TCQ Có Ðặc Ðiểm Chủ Yếu Nào ?**

TCQ là một loại vận động rất đặc thù, không những khác với các môn thể thao thường mà ngay cả đến những bộ bộ môn quyền thuật khác của Trung Hoa nó cũng có phong cách riêng biệt. Về vấn đề đặc điểm, sách này có đề cập từng điểm dưới một chuyên đề. Ở đây chỉ giới thiệu các đặc điểm chủ yếu :  
1. Ðộng tác nhu hòa hoãn mạn : (Ðộng tác mềm mại, buông lơi, thong thả)  
TCQ đòi hỏi người tập "Dụng ý bất dụng lực" , tuyệt không được gồng cứng các cơ, toàn thể các khớp xương phải lỏng (tung khai), bất kỳ động tác nào cũng phải mềm mại, buông lơi, thong thả, tốc độ không nhanh mà chậm chạp, như Quyền Luận có nói "Vận kình như trừu ty" (vận kình như kéo tơ), "Mại bộ như miêu hành" (bước chân như mèo đi), thời gian đi một bài quyền thường mất 15 đến 20 phút.  
2. Ðộng tác nào cũng là hoạt động toàn thân :  
Ở mõt số bộ môn thể thao, thường phân chia vận động của tay, vận động của chân,v.v...Một số quyền thuật cũng thế, trước là đấm một quyền rồi đá một ngọn,v.v...Nhưng luyện tập TCQ thì khác, TCQ đòi hỏi sự chuyển động của toàn thân thể, hễ động một thì không chổ nào không động "Nhất động vô hữu bất động", hễ tĩnh một thì không nơi nào không tĩnh "Nhất tĩnh vô hữu bất tĩnh" , "Thượng hạ tương tùy, nội ngoại tương hợp" . Nếu như luyện TCQ mà không luyện được toàn thân hoạt động, mà có bộ phận trong người đứng chết trân, thì đó là một đại khuyết điểm vậy.  
3. Mỗi động tác cần kết hợp hô hấp với vận động một cách tự nhiên :  
TCQ cũng còn khác với các loại vận động thường thấy ở điểm này nữa. Có người bảo rằng : Trong khi tập các loại vận động khác, có bao giờ ngưng hô hấp đâu ? Tại sao TCQ lại cho hô hấp là một đặc điểm của mình ? Lý do là như thế này : sự hô hấp trong TCQ là có quy luật, khi nào hít vào, khi nào thở ra, đều được thực hiện nghiêm túc, chớ không phải là hít thở một cách tự nhiên mà bình thường người ta thường không chú ý tới, mà cũng không phải là miễn cưỡng (gắng gượng) dồn nén hơi thở. Sự hô hấp phải làm sao đạt đến tình trạng "Thâm, trường, quân, tĩnh, khai thoát tự nhiên" (sâu, dài, đều, im, thoải mái tự nhiên). Còn đối với người mới học, chỉ cần hít thở bình thường tự nhiên là được rồi.  
4. Khi vận động cần phải "Tâm Tĩnh" :  
"Tâm tĩnh" tức là tâm thần an tĩnh, tinh thần nội liễm, không hoang loạn, không tâm viên ý mã, hồ tư loạn tưởng (không suy nghĩ lung tung viễn vong), cốt làm sao cho vỏ ngoài đại não êm dịu lại một cách từ từ, tuyệt đại bộ phận đi vào trạng thái bị khống chế tức là có nhiều dịp nghĩ ngơi. Ngoài ra lượng hô hấp tăng nhiều, huyết dịch tuần hoàn mau chóng, giúp cho đại não thu được nhiều dưỡng liệu và dưỡng khí, điều này có tác dụng rất tốt đối với việc nâng cao và tăng trưởng cơ năng, và mực độ làm khõe mạnh bộ phận cao cấp của hệ thống trung khu thần kinh. Năng lực hoạt động của hệ thống thần kinh được mạnh mẻ, thì có ảnh hưởng rất tốt đến việc điều tiết, sự phối hợp hoạt động của các hệ thống khí quan trong cơ thể. Do đó chúng ta có thể nói, sự yêu cầu "tâm tĩnh" của TCQ có cơ sở sinh lý học vững chải, và cũng là đặc điểm quan trọng nhất của TCQ.

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**TCQ giản hóa và**

TCQ nguyên hữu, giống và khác nhau ở những điểm nào ?

TCQ giản hóa giống TCQ nguyên hữu ở các điểm sau :  
1. Về phương diện động tác tư thức, tức là có cùng cơ bản với TCQ nguyên hữu, vì TCQ giản hóa chủ yếu được rút từ giá tử của Dương Trừng Phủ.  
2. Về nguyên tắc của thể thế (như trầm kiên trụy trửu, hàm hung bạt bối); yêu cầu về tâm lý (như tinh thần nội liễm, tư tưởng tập trung); yếu điểm của động tác (như thượng hạ tương tùy, phân thanh hư thực).  
3. Về phương diện rèn luyện thân thể và nâng cao mức độ khõe khoắn, cũng có cùng hiệu quả.  
Các điểm khác nhau được liệt vào bảng như sau :  
TCQ giản hóa TCQ nguyên hữu  
Phương diện động tác Tự giản đến phồn, trước dễ sau khó Từ phồn đến giản, trước khó sau dễ  
Phương diện tư thức Lập lại ít Lập lại nhiều  
Toàn bộ quyền lộ Ngắn, cả thảy có 2 lần tới lui Dài, cả thảy có 5 lần tới lui  
Phương diện học tập Ðộng tác của tư thức rõ ràng Gần đây mới xuất hiện một tài  
sự mô tả cũng rõ ràng, nên rất liệu tham duyệt chu đáo và hoàn  
tiện cho huấn luyện viên, người bị, thích hợp cho người có căn  
mới học hoặc tự học. bản võ thuật, hoặc người sành về  
TCQ giản hóa.

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Có Người bảo rằng TCQ rất là khó học**

Ðâu là những khó khăn chính ? Làm thế nào để khắc phục ?

Vấn đề TCQ khó hay dễ học , mỗi người đều có quan điểm khác nhau . Một số người bảo rằng nó tương đối khó học ; nhất là trong giai đoạn mới bắt đầu , cái khó khăn nhiều khi khó diễn tả . Nhưng một số khác cho rằng , TCQ không khó khăn như vậy , tức là tuy có khó khăn nhưng vẫn có thể khắc phục được.  
Như đã nói trên , TCQ có phong cách và đặc điểm riêng , mà những đặc điểm này người ta ít khi gặp , hay thực hành trong sinh hoạt hàng ngày . Do đó khi họ làm những động tác của TCQ , họ thấy không quen thuộc . Chúng ta có thể cho vài thí dụ để làm sáng tỏ điểm này như sau :  
1. Bình thường , khi ta tập những động tác thể dục thể thao , hơn phân nữa các động tác là vận động cục bộ , vận động theo đường thẳng. trong khi đó , mỗi động tác của TCQ là vận động toàn thân , vận động đường tròn ; cho nên người mới học , khi tập luyện , nếu chú ý tay trái thì lại quên mất tay phải , nếu chú ý hai tay thì lại quên mất hai chân . Chính vì phải chú ý đến toàn diện thân thể và lại thêm thực hiện động tác đường tròn nên mới sinh ra cảm tưởng khó khăn.  
2. Lúc bình thường, ta đứng trên hai chân , trọng lượng của toàn thân do hai chân chia nhau gánh chịu , nhưng khi đi quyền , hai chân phải phân thanh hư thực (hư thực phân minh) , thường là một chân đứng gập gối chịu đựng trọng lượng của toàn thân , còn chân kia biến thành hư bộ . Ðây cũng không phải là thói quen của người mới tập TCQ.  
3. Bình thường chúng ta hít thở rất tự nhiên , không hề thấy khó khăn gì , nhưng trong khi luyện TCQ , hơi thở phải phối hợp đều đều với động tác. Ðiều này đối với người mới học cũng là khó.   
Thế nhưng , cần phải nói rõ là chẳng có gì lạ nếu người mới học gặp những khó khăn nêu trên trong thời gian luyện quyền , và về sau những khó khăn này sẽ từ từ biến mất.  
Làm thế nào giúp cho người mới học khắc phục khó khăn ?  
Về mặt này , huấn luyện viên nên tùy học viên mà ấn định giáo trình và phương pháp chỉ dạy , và trong khi dạy quyền không nên nói một cách cưởng điệu hóa và khoa trương những khó khăn , để tránh cho học viên tránh khỏi tâm trạng lo lắng . Ðối với từng tư thức hoặc động tác , nên chia thành đoạn mà dạy , còn về việc kết hợp hô hấp với động tác , không nên đòi hỏi nhiều ở người học để làm tăng thêm lòng tin tưởng tập luyện của họ.  
Về phần người học TCQ , phải dốc lòng mà học tập , phải cẩn thận ghi nhớ mỗi động tác , mỗi tư thức và tập đi tập lại nhiều lần . Chớ nên mong mỏi thành công nhanh chóng hoặc nữa chừng thấy khó mà bỏ bê (bán đồ nhi phế) . Cần nhớ là lúc mới học bao giờ cũng khó , nhưng sau giai đoạn nhập môn rồi , nắm được quy luật nguyên lý TCQ rồi , dần dần mới thể nghiệm được sự kỳ diệu của trạng thái viên hoạt khinh linh do môn quyền thuật này đem lại.

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Chúng ta có thể tự học TCQ được không ?**

Và nếu được , thì tự học như thế nào ?

Ðối với vấn đề có thể tự học được hay không thể tự học TCQ thì quan điểm trong quá khứ và hiện nay khác nhau.  
Khi xưa , ai cũng công nhận rằng TCQ là môn học "khẩu thụ diện truyền" (thầy trực tiếp dạy và xem học trò tập) , chỉ có lối truyền thụ có sư có đồ thì mới thấy được cái ảo diệu của TCQ . Lúc trước các thư tịch (sách vở) về TCQ được xuất bản thật là ít ỏi , chỉ có một số trước tác của các nhà như Ngô Giám Tuyền , Hứa Vũ Sinh , Dương Trừng Phủ , Bành Quảng Nghĩa và Ngô Ðồ Nam , nhưng các tác phẩm ấy sự giải thích vẫn còn thiếu sót , chỉ có ích lợi với tính cách tài liệu tham khảo cho người đã học tập trong các phái , chớ đối với người mới bắt đầu học thì thật là khó . Nhưng nay tình huống rất khác biệt , người học quyền tăng rất nhiều , sách báo về TCQ cũng tăng rất nhiều , do đó tạo nên nhiều điều kiện thuận lợi cho người tự học TCQ .  
Sau đây là những đề nghị cho người muốn tự học TCQ :  
1. Khi tự học , nên tập từ hai người trở lên là tốt nhất (không nên đông quá) để giúp nhau sửa chửa động tác tư thức .  
2. Sau mỗi kỳ tự học , nên mời (hay nhờ) người học theo lối sư truyền đến sửa những sai lệch của mình .  
3. Nên tham khảo nhiều sách báo hữu quan .  
4. Sau khi học xong TCQ giản hóa , nên tiếp tục học TCQ cổ truyền .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Nếu có thầy dạy nên học như thế nào ?**

Nếu học TCQ với quyền sư , dĩ nhiên là tốt hơn người tự học nhiều , nhưng đấy chỉ là một điều kiện cần thôi , còn như người học trò có học được hay không ? Lĩnh hội được quyền lý hay không ? Có luyện tốt hay không ? Là tùy mỗi nổ lực riêng của người học trò . tục ngữ có câu : "Sư truyền lĩnh tiến môn , tu hành tại cá nhân" (Thầy cho vốn làm ăn , còn ăn nên làm ra là do ở trò) . Như vậy người học trò phải cố gắng như thế nào ? Xin thưa ít nhất cũng phải đạt được mấy điểm nhỏ cỏn con như sau :  
1. Phải nhẩn nại và tin tưởng .  
Như đã nói trước , học TCQ không phải là dễ như lấy đồ chơi trong túi , mà nhất là đối với những ai thân thể suy nhược , có bệnh tật hay hiếm khi vận động , thì lại càng khó hơn . Cho nên phải luôn luôn giử vững nghị lực , kiên định lòng tin , xây dựng tinh thần lạc quan tất thắng , để tùy lúc khắc phục khó khăn , tùy lúc mà cãi tiến phương pháp tập . Người mới học nên biết rằng đây là điểm cực kỳ quan trọng .  
2. Phải tập trung tinh thần nghe giảng .  
Mỗi lời nói , mỗi chân đi tay múa của thầy đều đáng chú ý . Lúc đầu học động tác , tất nhiên là xem thầy đi một hai ba lần . Phải cố gắng ghi nhớ cẩn thận lời giảng giải , hay khi thầy làm động tác mẫu , để sau đó bắt chước . Khi thầy sửa tư thức mình lúc đi quyền , cần nắm lấy trọng điểm và nhớ thật chắc . Mỗi người thường chỉ phạm một hai lổi lầm quan trọng mà thôi ; những lúc tự mình sửa chửa lổi , nên sửa những lổi nặng trước , sau đó mới sửa những lổi thứ yếu . Bất cứ động tác nào do thầy chỉ dạy , phải nắm ngay yếu quyết của động tác để về nhà tập lại ,  
3. Phải biết mong mỏi mình tiến bộ , luyện tập được tốt hơn .  
Muốn được vậy phải tập đi tập lại . Sau khi thông qua phần phức tạp , công phu càng thâm hậu , nâng cao chất lượng của sự vận động và tình trạng sức khõe . Trong thời kỳ sơ học , học trò có thể có cãm giác đau eo mỏi gối , thì nên cố gắng lướt qua , đây là hiện tượng tất nhiên đối với người mới học ; chỉ có chuyên cần , khổ luyện , mới đi đến thành công . Mỗi động tác tư thức cần hiểu cho thấu đáo , phải biết thắc mắc xem động tác nào hãy còn sượng sùng khó chịu , để mà lưu tâm tìm kiếm giải đáp . Khi ôn tập , hai ba người cùng hội lại mà ôn thì tốt nhất , giúp nhau quan sát và phê bình cùng là sửa chửa tư thức cho được tốt đẹp hơn , đó gọi là "Thủ trường bổ đoản" (lấy dài bù ngắn) , vì đó là lúc dễ phát hiện khuyết điểm nhất .  
4. Nên chịu khó suy nghĩ đặt vấn đề.  
Bất luận vấn đề thuộc mặt lý thuyết hay kỹ thuật , nên tùy lúc nêu ra với thầy để được giải đáp . Ngay cả đến những cảm giác không thơ thới về thân thể như đau nhức , buồn rầu ủ rũ , thở hổn hển ,v.v...đều nên nêu ra kịp thời để thầy giải quyết.

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Người tập luyện TCQ**

có thể tập các môn võ thuật khác không ?

Về vấn đề này , giới võ thuật từ trước tới nay vẫn còn tranh luận . Trong quá khứ có hai quan điểm bất đồng :  
Một quan điểm cho rằng không thể cùng lúc tập TCQ và Thiếu Lâm quyền , môn đấu vật , cùng các vận động như xà đơn, v.v...Lý do là : cách dụng lực và khí của hai môn này khác nhau hoàn toàn . TCQ chủ trương dụng ý bất dụng lực , lấy mềm mại làm chính . Trong khi đó quyền pháp Thiếu Lâm và các loại vận động của môn đô vật chẳng hạn , chủ trương dụng lực bất dụng ý , lấy cương ngạnh làm cốt cán . Nếu như học cùng một lúc thì không thể chăm sóc cả hai được , hơn nữa trong lúc mới học chưa hiểu rõ , chưa nắm được cách vận khí , cách chuyễn lực,v.v... mà lại gắng gượng luyện tập , thì dễ sinh ra hậu quả xấu , nhẹ thì mệt nhọc , phí công sức , phí thì giờ , nặng thì bị nội thương .  
Quan điểm này đúng không ? Thưa không , vì nó không căn cứ vào khoa học nào . Thật vậy , nếu tập quyền mà bị nội thương là vì tập sai đường lối (bất đắc pháp) , chứ nào phải vì tập cả hai . Ai cũng biết , nếu tập bất kỳ môn vận động nào mà tập không đúng phương pháp , thì đều nhận phải một kết quả tương phản .  
Một quan điểm khác cho rằng : Mọi người đều có thể cùng lúc tập hai , hay nhiều hơn , những môn quyền thuật hay các loại vận động khác mà có tính chất khác biệt nhau . Quan điểm này xác định là , chỉ cần tập luyện đúng cách (đắc pháp) là có thể tập song song hay nhiều môn khác nhau cùng một lúc . Có người nói rằng : "Chỉ yếu luyện , tựu năng trường" (cứ tập đi rồi sẽ giỏi ; chữ trường ở đây có nghĩa là công phu tiến triển) . Luyện Thiếu Lâm trường quyền sẽ phát triển được cương kình , luyện TCQ sẽ phát triển được nhu kình . Người đã luyện TCQ còn luyện tập Thiếu Lâm quyền sẽ dung hợp được cương nhu (cương nhu tương tế) , sẽ gồm nắm ưu điểm của các danh phái . Như ở môn đấu vật , tuy có các yếu quyết "súc , tiểu , miên , nhuyển , xảo" (co rút , nhỏ nhắn , ràng rịt , mềm mại , khéo léo) , có thể nói đều là cách dụng kình , nhưng thuợc loại cương kình ,ít có năng lực nhu hòa như nhu kình . Nếu như các đấu thủ đấu vật lại am hiểu TCQ , tức là biết nhu biết cương , mới giỏi "Ðổng kình" (hiểu kình) và do đó mới dễ thắng hơn .  
Chúng tôi cho rằng quan niệm sau này hợp lẻ hơn . Vậy thì làm thế nào mà người tập TCQ có thể tập các môn vận động khác , hay ngược lại người đã tập các môn vận động khác nay tập TCQ thì hậu quả sẽ như thế nào ? Luyện tập như thế nào mới gọi là đúng cách ?  
Có thể nói như thế này :  
1. Những người mới học , trong cùng một thời gian nào đó , có thể tập hai loại vận động khác tính chất , Thí dụ : như buổi sáng (hoặc hôm nay) tập môn này , buổi chiều (hoặc ngày mai) lại tập môn khác .Nếu như tập nhiều môn hơn thì chỉ có thể ấn định một tuần lễ làm đơn vị thời gian , từng ngày từng ngày một , tập một cách có kế hoạch , để nâng cao toàn diện thể chất , thể lực và kỹ thuật vận động . Nếu tập như thế này được một thời gian nào đó mà công phu của các môn vận động đều có một căn bản nhất định thì cứ tiếp tục luyện tập , một cách đồng thời , mà không sao cả .  
2. Không nên vận động quá độ . Bất kỳ tập một môn vận động nào cũng không nên tập quá mức , vì tập quá mức thì sức lực tiêu hao quá nhiều dễ làm cho thân thể suy nhược nặng nề , như vậy chính làm tổn hại thân thể mình mà thôi .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Trong Khi Tập TCQ Nếu Muốn**

Luyện Thêm Công Phu Khác Thì Môn Công Phu Nào Là Thích Hợp Nhất ?

Mỗi người ngoài việc tập TCQ ra , còn có thể tập thêm môn công phu khác . Trước nhu cầu này , có thể đại khái chia làm hai hạng người : Một là loại ham thích vũ thuật muốn hiễu biết nhiều , hai là hạng vì thân thể đau yếu nên muốn nhờ vũ thuật để tu dưỡng thân tâm , khu trừ bệnh tật , áp dụng thể dục trị liệu . Căn cứ vào sự yêu cầu của hai hạng người trên , có thể đề nghị hai đáp ứng như sau :  
Ðối với những ai muốn trị liệu bệnh tật , tu dưỡng thân tâm , thì ngoài môn TCQ ra còn có thể tập thêm các môn khí công như tọa công , trạm công , ngọa công , bởi vì các môn công phu này có tính chất rất gần gủi với TCQ , cùng với TCQ tương bổ tương thành cho việc tu dưỡng thân tâm , điều trị bệnh tật một cách tốt đẹp .  
Ðối với những người ham chuộng vũ thuật , ngoài TCQ ra còn có thể tập các môn như Hình Ý quyền , Bát Quái quyền , Ðại Thành quyền , vì tính chất của chúng giống TCQ về đại thể . Các nguyên tắc về "vận kình" , "dụng ý" ,v.v...về cơ bản cũng tương đồng với TCQ . Nếu như luyện thêm các công phu quyền Thiéu Lâm , không phải là không được ; trong võ lâm , có rất nhiều vũ thuật gia gồm kiêm công phu tuyệt học của hai ba danh môn chính phái là chuyện bình thường .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**TCQ Luyện Tập Vào Giờ Nào**

Thì Tốt Nhất ? Luyện Bao Nhiêu lần Là Vừa ?

Thời gian thích hợp nhất cho việc tập TCQ là lúc trời còn tờ mờ sáng và lúc hoàng hôn . Ðối với người không ốm đau , mỗi ngày tập trên dưới một giờ là vừa . Trong một giờ đồng hồ này là gồm cả thời gian khởi động làm nóng người , tản bộ hoặc nghỉ ngơi và vận động hoàn chỉnh lúc kết thúc . Trong khoảng thời gian ấy , hoàn tất đi hai bài TCQ thì tốt . Tuy nhiên , nên căn cứ vào tình huống sức khõe cá nhân mà điều chỉnh cho thích đáng , thời gian và nội dung của buổi tập , chớ không nên quy định cứng ngắc .  
Ðối với những người lao động vào ban ngày , thì buổi sớm mai là lúc luyện tập tốt nhất , thứ đến là hoàng hôn . Ðể đúng là rèn luyện thân thể thì buổi sáng , sau khi dậy , phải mất đến nữa giờ để đánh răng , rửa mặt , lau mình rồi mới tập , tập xong mới ăn sáng , Còn nếu tập vào lúc thì giờ rãnh rổi thì sau khi tập xong phải đợi đến nữa giờ sau mới ăn cơm tối . Nếu tập sau khi ăn tối thì phải cách ít nhất là một giờ .  
Tập quyền vào buổi sáng sớm có ưu điểm là : không khí trong lành , hoàn cảnh yên tĩnh , tinh thần cũng sung mãn,v.v...Tập quyền vào hoàng hôn cũng có ưu điểm của nó : không khí cũng tương đối trong lành , hoàn cảnh cũng có phần yên tĩnh . Những người phải làm việc cả ngày , nhờ luyện tập TCQ mà sự mệt nhọc của não lực được giảm thiểu và hơn nữa sự khôi phục của não lực rất mau lẹ , đó chính là một phương pháp nghỉ ngơi rất tích cực . Người xưa sở dĩ kén chọn giờ giấc luyện tập là lúc canh hai và canh năm , gọi là "Nhị ngũ canh công phu" , tức là trước bình minh và sau hoàng hôn . Những người bị suy nhược thần kinh , hay mất ngủ , thì một mặt tuy có làm thân thể vốn đã yếu bị mệt nhọc thêm , nhưng mặt khác sự vận động này làm cho đại não trở nên an tĩnh , và lúc lên giường là an nhiên nhập thụy (đi vào giấc ngủ một cách thãnh thơi) . Thế nhưng không nên vận động quá nhiều để tránh hậu quả tương phản có ảnh hưởng xấu tới giấc ngủ .  
Tập quyền lúc bình minh hay hoàng hôn cũng có khuyết điểm là thiếu ánh mặt trời , không hấp thụ được tác dụng ích lợi của ánh nắng .  
Nếu không thể thực hiện được việc luyện tập vào những thời gian nói trên , thì mỗi cá nhân tùy theo giờ giấc thuận tiện của mình mà lập nên thời khóa biểu tập luyện .  
Thời gian vận động nhiều hay ít trong mỗi ngày , nên căn cứ vào thể lực và thời gian có thể bỏ ra mà quyết định , thông thường mỗi ngày một tiếng là trung bình . Thời gian ngắn quá thì hiệu quả không nhiều , mà thời gian dài quá thì hao tổn sức lực . Nếu không có khoảng thời gian trọn vẹn thì "Hóa chính vi linh" (chia trọn thành lẻ) , chia việc tập luyện ra làm mấy lần .  
Kiên trì luyện tập , bền bỉ không gián đoạn là sự bảo đảm quan trọng cho việc nâng cao chất lượng , vận động để rèn luyện thân thể vậy .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Khi Tập TCQ Vấn Ðề**

Giầy Dép Quần Áo Phải Như Thế Nào ?

Trong khi tập TCQ , vấn đề quần áo giầy dép chỉ cốt ở chổ sao cho sự hoạt động được tiện lợi . Mặc quần áo thể thao tốt hơn là mặc quấn áo thường nhật . Mặc quần áo kiểu Trung Hoa tốt hơn là mặc quần áo kiểu Âu Mỹ . Ði giầy thì cốt ở chổ chân được nhẹ nhàng thoải mái , như giầy lực sĩ , giầy đá bóng , giầy bố đều được cả . Không nên đi giầy da , nhất là giầy da đế cứng .  
Vào mùa Ðông , nếu không chịu được lạnh , có thể đội mũ đeo găng tay mà không có chi trở ngại cho việc tập luyện cả .  
Sau khi vận động , người toát mồ hôi , đây là hiện tượng thông thường . Ðiều cần nhớ là không nên cởi mũ cởi áo mà đón gió , để tránh bị trúng gió . Về nhà nên thay quần áo ấm , lau ráo mồ hôi , và nếu tốt hơn nữa thì đi tắm một lần .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Sân Tập Phải Như Thế Nào Mới Thích Hợp ?**

Khung cảnh tập cần có :  
a. Ðầy đủ ánh nắng .  
b. Không khí trong lành .  
c. Mặt đất bằng phẳng rộng rải .  
d. Không gian yên tĩnh .  
Lý do là :  
Vận động dưới ánh nắng rất có ích . Tia tử ngoại của ánh nắng có tác dụng sát hại vi khuẩn , da dẻ được nắng chiếu thì các tế bào dưới da sinh ra sinh tố D , là loại sinh tố có tác dụng làm cứng cát xương cốt , răng . Nhưng nếu tập dưới ánh nắng gắt thì trong cơ thể sinh ra phó tác dụng , cho nên tập TCQ lúc nắng xiên là tốt nhất . Vào mùa Hè , những ai yếu đuối lại càng nên tránh tập luyện dưới ánh nắng chiếu thẳng , mà nên chọn nơi có bóng râm mát mà tập .  
Không khí càng trong lành càng tốt , vì khi tập luyện phải hô hấp , hơn nữa số lượng hô hấp lại càng gia tăng (gấp 3 đến 5 lần bình thường) . Không khí càng trong lành lượng dưỡng khí tốt càng nhiều và tạp chất ít đi , do đó không những đạt được mục đích "hô hấp dưỡng thần" mà còn tăng cường sức hoạt động của phổi . Ngược lại , nếu không khí ô trọc , tức là chứa nhiều thán khí (CO2) , khói , bụi , vi khuẩn,v.v... Thì khi ta hít vào quả là có hại không ít . Vả lại nếu không khí quá bẩn thì tốt nhất là không nên vận động mà cũng chẳng nên ở đó làm gì .  
Mặt đất bằng phẳng của sân tập và rộng rải cũng rất cần thiết (điều kiện bằng phẳng quan trọng hơn điều kiện rộng rải) , bởi vì khi đi quyền , hai chân phải phân hư thực . Chân đạp thức cần có mặt bằng phẳng thì mới đứng vững được . Nếu sân tập không được bằng phẳng thì cũng luyện tập được , nhưng dĩ nhiên là có đôi chút ảnh hưởng . Còn sự yêu cầu sân tập rộng rải cũng không gắt gao lắm . Thông thường một người tập cần khoãng sân rộng cở 1 trượng , dài 2 trượng là đủ , hẹp hơn cũng không sao .  
Ðối với việc luyện TCQ , khung cảnh u tĩnh rất là cần thiết , bởi vì luyện quyền không phải chỉ là vận động thân thể mà còn là tu dưỡng tinh thần . Khi luyện quyền , cần phải "Tâm tĩnh" tức là "Tâm thần an tĩnh" , tư tưởng tập trung , tránh được sự chi phối , ảnh hưởng không có lợi của sự ồn ào náo nhiệt . Ðối với người mới học , điều kiện này cũng rất là trọng yếu , bởi vì người mới học lại càng dễ bị lôi cuốn bởi các yếu tố kích thích bên ngoài , như xe cộ qua lại , âm thanh tạp loạn , khiến cho tai mắt bị sao lảng , tâm thần động đẳng , không đi vào trạng thái "Nhập tĩnh" được . Tuy nhìn bề ngoài tay chân múa may thật đầy , nhưng chẳng qua chỉ có hình thức , cái võ bề ngoài mà thôi , chứ trên thực tế cái múa may đó chẳng phải là TCQ một tí nào cả .  
Tóm lại , trong bốn điều kiện trên thì hai điều kiện về không khí trong lành và khung cảng u tĩnh là quan trọng hơn cả . Rất nhiều người thích ra công viên hoặc sân vận động khoảng khoát vào sáng sớm để tập luyện , chính cũng vì muốn có được những điều kiện nêu trên

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Trước Khi Ði Quyền , Cần Có Những**

Vận Ðộng Chuẩn Bị Nào ?

Nội dung của sự vận động chuẩn bị gồm có hai mặt như sau :  
1. Chuẩn Bị về mặt sinh lý :  
Tức là chuẩn bị về thân thể . Về phương diện này , ý nghĩa của vận động chuẩn bị là làm cho một thân thể đang ở trạng thái tương đối tĩnh , chỉ thông qua một hình thức hoạt động nhất định nào đó , tiến dần tới vận động chính thức . Mục đích là làm cho cơ , nhục , cân , kiên (thịt , gân , sụn) được buông lỏng (tung thỉ) , các quan tiết buông lỏng (tung khai) , phởi nở nang (thư triển) , huyết mạch thông suông . Nói cụ thể , thì trước tiên là tản bộ , tiếp theo là hoạt động tứ chi và thân , như uy yêu uy thối (vận động tròn cho eo và chân) , đi miêu bộ , làm thêm hô hấp , làm một chút tán thủ (như vân thủ , Lãm tước vĩ) . Vì tính chất hòa hoãn của dộng tác TCQ nên yêu cầu về vận động chuẩn bị tương đối không gắt lắm , thông thường tập chừng 15 phút là vừa .  
2. Chuẩn bị về mặt tâm lý :  
Tức là chuẩn bị về mặt tinh thần . Sự chuẩn bị này có ý nghĩa quan trọng hơn . Như đã nói trên , luyện TCQ đòi hỏi tâm tĩnh , tư tưỡng tập trung thì hiệu quả mới cao . Ðể đạt được mục đích này , thì ngay tại khai thức , ta đã tĩnh tâm lại , gạt bỏ mọi tạp niệm mà hết sức chú ý vào việc lườm mà không phải lườm , hít thở đều đặn nhẹ nhàng , dùng ý giữ đan điền (ý thủ đan điền) , cho đến khi thực sự thấy tinh thần nội liễm , tâm bình , khí hòa , rồi mới đi quyền .  
Dĩ nhiên , trừ sự chuẫn bị này , vẫn còn có một vài chuẫn bị khác , như xem quần áo giày dép có tiện không ; có nên thay không ; mặt đất có phẳng không ; nếu có gạch vụn mãng sành thì nên quét nhặt đi . Thắt lưng cho vừa bụng , lõng quá cố nhiên không tiện , chặc quá làm trở ngại sự tuần hoàn của huyết dịch . Cho nên khạc nhổ cho sạch miệng mũi . Như vậy , ngoài không còn vướng vít khó chịu , trong không gì chướng ngại , trong ngoài chuẩn bị xong mới bắt đầu luyện quyền .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Người Mới Tập TCQ ,**

Thường Thấy Hai Chân Ðau Mõi Là Vì Sao ? Làm Thế Nào Khắc Phục ?

Người mới tập TCQ thường bị mõi hai chân là hiện tượng bình thường ; ở những người thể chất suy nhược hoặc chưa từng luyện tập quyền thuật thì hiện tượng này rất rõ rệt . Ðây là hiện tượng tất nhiên phát sinh rất thường , không có gì đáng ngại . Nguyên cớ phát sinh sự đau mõi có thể kể ra là :  
1. Bởi lẽ một trong các đặc điểm của TCQ là hạ chi phân hư thực , trọng lượng của thân thể thường do một chân gánh chịu . Sự gánh chịu này không phải chỉ do một mình xương cốt mà còn do ở chân loạn khúc (gập cong) , độ căng thẳng của bắp thịt khi co rút tăng lên cao ; sự biến đổi từ thức này sang thức kia rất chậm rãi tức là thời gian kéo dài , sự chịu đựng của bắp thịt gia tăng khiến cho có cảm giác đau mõi . Trên mặt sinh lý học mà nói , sự vận động của chân như vậy rất dễ làm tăng gia phế lao tố (như cơ toan , lân toan) . Sự mệt mõi này đòi hỏi một thời gian nhất định nào đó mới khôi phục được .  
2. Sự vận động của TCQ , không giống như hoạt động hàng ngày , như sự mại bộ (đi bước chân) cùng với sự đi đứng bình thường không giống nhau ; vận động khác lúc bình thường đối với người mới học lại càng khác với thói quen cho nên khi vận động mau thấy mõi mệt .  
3. Dụng kình trong TCQ khác với sự dùng sức thông thường (xem câu số 36) , đặc điểm của TCQ vốn dĩ như thế không khác được . Người mới học muốn đem cái lực bắp thịt của mình biến thành cái lực theo quan điểm của TCQ (ngôn ngữ thường nói là "hoán kính"-đổi kình) không phải là dễ , mà phải trãi qua một thời gian luyện tập chuyên cần đúng đắn (ít lắm cũng dăm ba tháng , nhiều thì một hai năm) , vào lúc đổi kình , đặc biệt là lúc đổi kình đầu tiên , hai chân thường có cảm giác đau mõi .  
Ðễ giãm bớt phần nào sự đau mõi , nên chú ý vài đìểm sau đây :  
1- Lúc chưa chính thức luyện quyền cần phải làm các động tác chuẩn bị. .  
2- Lượng vận động tùy điều kiện thể chất mỗi người . Lượng vận động và thời gian cần tăng dần , chớ đừng tham nhiều , hiếu thắng , tránh sự vận động quá độ gây mệt mõi thái quá .  
3- Chớ xem nhẹ sự vận động chĩnh lý sau khi đi quyền , như tãn bộ chậm chậm ,...(xem câu 45) .  
4- Sau khi luyện , nên dùng nước nóng rửa chân (hoặc tắm) , vì nước nóng làm máu huyết lưu thông , gân thịt thư triển , giúp cơ thể mau khôi phục .  
5- Làm ma xát , mỗi lần tập xong tự mình ma xát thân thể nhè nhẹ , chân thì nên chà xát nhiều lần hơn , có thể giúp giãm thiểu sự mệt mõi .  
Các biện pháp vừa nêu chỉ có tính cách hổ trợ , có thể làm bớt mệt mõi một cách tương đối , không làm cho sự mệt mõi di hại chớ không thể nào giải quyết tận căn bản của sự đau mõi được . Cần biết rằng đau mõi không phải là hiện tượng bệnh lý , mà là hiện tượng sinh lý . Khi luyện đến một trình độ nhất định , hiện tượng này tự nhiên biến mất .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Luyện Giá Tử Là Gì ?**

Tại Sao Ðộng Tác Tư Thức Của TCQ Ðòi Hỏi Phải Chính Xác ?

Gọi là luyện giá tử khi ta đi liên tiếp từ thức này sang thức kia theo một thứ tự nhất định của bài quyền . Luyện giá tử còn gọi là bàn giá tử . Giá tử tức là giá thức hay tư thức .  
Tập các động tác tư thức phải chính xác bởi vì mỗi động tác của TCQ là sự vận động của toàn thân , tức là mọi phần cơ thể đều hoạt động , phát triển nhịp nhàng . Thường người mới học khó làm đúng ; không chiếu cố một hay hai bộ phận nào đó trong cơ thể .  
Nên nhớ rằng bất kỳ động tác nào của TCQ cũng là động tác đồng thời của toàn thân , không được có một bộ phận cơ thể nào bị ngưng trệ . Hơn nữa tư thức bài quyền còn phải đi cho đẹp . Ðộng tác của tay đi theo đường tròn hoặc đường cung . Ðiều này người mới học cũng thấy khó làm . Như vậy , làm các động tác tư thức phải chính xác thì mới có ích lợi cho thân thể và thể hiện được vẽ mỹ quan và sự mực thước của TCQ .  
Ðễ thực hiện mỗi động tác tư thức một cách tận thiện tận mỹ , người học quyền phải chú ý tới hai vấn đề sau đây :  
1. Tiến độ luyện tập không được nhanh .  
Người mới học thường bị tính hiếu kỳ xúi dục , chỉ cố ý ham học cái mới mà không ôn luyện cái cũ và thường biện minh là " Học hết bài quyền trước rồi sẽ sữa tư thức sau" mà kỳ thực học xong bài quyền rồi , sự lầm lẫn về nội dung lẫn hình thức của tư thức đã trở nên định hình (tật) , bây giờ sữa chữa lại mới thật là khó .  
Ngược lại , nếu học chậm , học hết một thức rồi đến thức khác , làm sao cho đến mức mà cổ nhân nói "Chiêu chiêu đắc pháp , thức thức chính xác" thì cơ sở quyền thuật mới vững chắc , công phu tự nhiên sẽ thành thục .  
2. Học xong một bài quyền cần phải luyện tập thường xuyên và dốc lòng nghiên cứu , tự mình thể nghiệm yếu lý của mỗi động tác , thì mới diễn quyền ngày một chính xác , không những nâng cao chất lượng vận động mà còn nuôi dưỡng được tập quán ứng biến nhậm lẹ . Nếu kém sức khõe , tiến độ tập chậm , thì chhớ nên lấy làm tự ty . Cổ nhân có câu "Cong phu bất khuy nhân" (công phu không phụ lòng người) , ngụ ý rằng gắng được một phần sức nào thì được bấy nhiêu phần hiệu quả . Chỉ cần có hằng tâm , không lười biếng , thì nhất địng sẽ thành công .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Quyền Lộ Của TCQ Có Bố Trí Ra Sao ?**

Mỗi nhà có quyền lộ khác nhau . Xét các quyền lộ trước đây truyền thụ bởi Dương Trừng Phủ , Vương Kiều Vũ , Hứa Vũ Sinh thì có chổ bất đồng . Hiện nay có hơn mười cách bố trí quyền lộ không giống nhau .Quyền lộ TCQ bây giờ căn cứ vào quyền lộ được lưu truyền rất rộng rãi của Dương Trừng Phũ , được ghi thành biểu đồ dưới đây , có thể có đôi chút dị biệt so với quyền lộ nguyên thủy .  
Thứ Tự tư thức trong quyền lộ .  
Tên Hán Việt Tên nôm  
1. Thái Cực khai Thức Thức bắt đầu  
2. Lãm Tước Vĩ Vuốt đuôi công  
3. Ðơn Tiên Một cây roi  
4. Ðề Thủ Thượng Thức Cất tay lên  
5. Bạch Hạc Lưỡng Xí Hạc trắng xòe cánh  
6. Lâu Tất Ảo Bộ Vuốt gối đánh tay  
7. Thũ Huy Tì Bà Tay gãy đàn tì bà  
8. Lâ Tất Ảo Bộ Vuốt gối đánh tay  
9. Thủ huy tì bà Tay gãy đàn tì bà  
10. Ban Lan Trùy Ém gạt đấm  
11. Như Phong Tự Bế Như ngăn như đóng  
12. Thập Tự Thủ Tay chữ thập  
13. Bảo Hổ Quy Sơn Ôm cọp về núi  
14. Lãm Tước Vĩ Vuốt đuôi công  
15. Ðơn Tiên Một cây roi  
16. Trửu Ðề Khán Trùy Xem đấm dưới cùi chỏ  
17. Ðảo Niện Hầu Lui đuổi khỉ  
18. Tả Phi Thức Bay nghiêng  
19. Ðề Thủ Thượng Thức Cất tay lên  
20. Bạch Hạc Lưỡng Xí Hạc trắng xòe cánh  
21. Lâu Tất Ảo Bộ Vuốt gối đánh tay  
22. Hải Ðể Châm Mò kim đáy bể  
23. Phiến Thông Bối Quạt lưng  
24. Phiệt Thân Trùy Ném vồ  
25. Ban Lan Trùy Ém gạt đấm  
26. Lãm Tước Vĩ Vuốt đuôi công  
27. Ðơn Tiên Một cây roi  
28. Ðơn Tiên Một cây roi  
29. Vân Thủ Tay như mây cuốn  
30. Ðơn Tiên Một cây roi  
31. Cao Thám Mã Vổ đầu ngựa  
32. Phân Cước Ðá bằng mũi bàn chân  
33. Ðắng Cước Ðá bằng gót chân  
34. Lâu Tất Ảo Bộ Vuốt gối đánh tay  
35. Tài Trùy Ðấm xuống như gieo hạt  
36. Phiệt Thân Trùy Ném vồ  
37. Ban Lan Trùy Ém gạt đấm  
38. Ðắng Cước Ðá bằng gót chân  
39. Ðả Hổ Thức Ðánh cọp  
40. Ðắng Cước Ðá bằng gót chân  
41. Song Phong Quán Nhĩ Hai luồng gió thổi vào tai  
42. Ðắng Cước Ðá bằng gót chân  
43. Ban Lan Trùy Ém gạt đấm  
44. Như Phong Tự Bế Như ngăn như đóng  
45. Thập Tự Thủ Tay chữ thập  
46. Bảo Hổ Quy Sơn Ôm cọp về núi  
47. Lãm Tước Vĩ Vuốt đuôi công  
48. Ðơn Tiên Một cây roi  
49. Ngọc Nữ Xuyên Thoa Thiếu nữ đưa thoa cửi  
50. Tả Phi Thức Bay nghiêng  
51. Lãm Tước Vĩ Vuốt đuôi công  
52. Ðơn Tiên Một cây roi  
53. Vân Thủ Tay như mây cuốn  
54. Ðơn Tiên Một cây roi  
55. Hạ Thế Ngồi xuống về đàng sau  
56. Kim Kê Ðộc Lập Gà vàng đứng một chân  
57. Ðảo Niện Hầu Lui đuổi khỉ  
59. Tả Phi Thức Bay nghiêng  
60. Ðề Thủ Thượng Thức Cất tay lên  
61. Bạch Hạc Lưỡng Xí Hạc trắng xòe cánh  
62. Lâu Tất Ảo Bộ Vuốt gối đánh tay  
63. Hải Ðể Châm Mò kim đáy bể  
64. Phiến Thông Bối Quạt lưng  
65. Bạch Xà Thổ Tín Rắn trắng thè lưỡi  
66. Ban Lan Trùy Ém gạt đấm  
67. Lãm Tước Vĩ Vuốt đuôi công  
68. Ðơn Tiên Một cây roi  
69. Vân Thủ Tay như mây cuốn  
70. Ðơn Tiên Một cây roi  
71. Cao Thám Mã Ðái Xuyên Chưởng Vổ đầu ngựa và xoè tay ngữa  
72. Thập Tự Bãi Liên Tay thập tự và đá như gió tạt lá sen  
73. Lâu Tất Ảo Bộ Vuốt gối đánh tay  
74. Chỉ Ðáng Trùy Ðấm bụng dưới  
75. Lãm Tước Vĩ Vuốt đuôi công  
76. Ðơn Tiên Một cây roi  
77. Hạ Thức Ngồi xuống về đàng sau  
78. Thất Tinh Bãy vì sao  
79. Khóa Hổ Cưỡi cọp  
80. Song Bãi Liên Gió tạt mạnh lá sen  
81. Loan Cung Xạ Hổ Giương cung bắn cọp  
82. Ban Lan Trùy Ém gạt đấm  
83. Như Phong Tự Bế Như ngăn như đóng  
84. Hợp Thái Cực Thức chấm dứt

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Vì Sao Cần Phải Kết Hợp Hô Hấp**

Với Ðộng Tác ? Ý Nghĩa Chủ Yếu Của Nó Là Gì ?

Sự hô hấp có tính quy luật trong khi vận động là một đặc điểm chủ yếu của TCQ . Ðể làm sáng tỏ ý nghĩa này , trước hết cần nói rõ (a) Cái ảnh hưởng của sự hô hấp đối với sức khõe , và (b) Sự quan trọng của hô hấp trong vận động TCQ .  
(a) Hô hấp là hai phương diện hít thu dưỡng khí và thở ra thán khí của cơ thễ . Dưỡng khí được hít vào càng nhiều , ích lợi cho cơ thể càng tăng . Do đó , trong khi vận động , sự gia tăng dung lượng khí trao đổi do sự hô hấp chính là một vấn đề then chốt . trong lúc chúng ta ở trạng thái tương đối an tĩnh , thì mỗi phút số lần hô hấp ước chừng 16 đến 18 lần . Nhờ hô hấp mà dung lượng khí trao đổi ước chừng 350 Cm3 . Dung lượng trao đổi này trong trạng thái an tĩnh tương đối không phải luôn luôn đũ dùng . Bởi vì trong lúc chúng ta lao động thể xác hoặc vận động thân thể , không phải chúng ta chỉ cần hấp thụ nhiều dưỡng khí , mà cả đến sự Oxy-hóa và sự phân giãi của oxygen cũng tăng gia rất nhiều , dung lượng khí trao đổi trong cả hai buồng phổi có thể tăng lên đến 1200 Cm3 . Do đó , sự vận động thể dục và sự lao động thân xác trong tương quan với việc nâng cao lượng trao đổi khí của phổi , nghĩa là làm thể chất mạnh khõe , có một tác dụng cực kỳ trọng yếu .  
(b) Sự luyện tập TCQ đòi hỏi phải kết hợp sự hô hấp với động tác . Sự đòi hỏi này thật là thỏa đáng . Vì sao ? Bởi vì TCQ nắm được cái chìa khóa quan trọng mở được cánh cửa đi vào sức mạnh của thể chất . Nội dung của chìa khóa ấy ít nhất gồm có ba ý nghĩa sau :  
1. Rèn luyện cơ hô hấp , gia tăng hoạt lượng của phổi (phế hoạt lượng) :  
Cơ hô hấp bao gồm luôn các bắp thịt của các bộ phận mạng ngực (hoành cách mô) và cơ giữa hai sườn . Mạngngực co rút lại khiến cho xoang ngực nở lớn ra , cơ ở giữa hai sườn (tầng ngoài) co rút lại làm cho xoang ngực nở to ra . Như vậy , xoang ngực nở lớn làm cho phổi nở nang , dung lượng khi trao đổi tự nhiên tăng gia . Phế hoạt lượng là cái gì ? Khi ta hít vào một hơi một cách đầy đủ , rồi lại thở hết hơi ấy ra , thì cái dung lượng khí mà phổi đã dung nạp ấy gọi là phế hoạt lượng . Phế hoạt lương có thể tăng gia nhờ sự luyện tập . Về mặt biểu khán , động tác TCQ trông thì chậm chạp , nhưng lượng vận động lại không ít , do đó cũng làm tăng gia lượng khí trao đổi khi hô hấp .Nhưng điều đáng nói là cái ưu điểm nổi bật hẳn của TCQ , là ở chổ thay đổi một cách có ý thức số lần hô hấp và mở rộng phế hoạt lương , làm cho sự hô hấp và động tác phối hợp lại . Hơn nữa , phải hô hấp cho đúng phép " sâu , dài , đều , im " (Thâm , trường , quân , tĩnh) . Cứ luyện tập bền bĩ như vậy , thì tự nhiên phát triển được cơ hô hấp , tăng gia được phế hoạt lượng . Sự phát triển và tăng gia này có một tác dụng rất tốt đẹp đối với sự cải tiến cơ năng và tình trạng lành mạnh của khí quan hô hấp .  
2. Ðạt đến mục đích "Hấp khí dưỡng thần" :  
" Thần " chính là hệ thống thần kinh , đúng hơn nữa là bộ phận cao cấp của hệ thần kinh tức là não . Khi vận động , do sự tăng cường tác dụng tân trần đại tạ , mà nhu cầu về dưỡng khí tương đối nhiều . Luyện tập TCQ đòi hỏi nâng cao dung lượng khí trao đổi của phổi một cách có ý thức . Trên thực tế , lượng dưỡng khí thu vào này lớn hơn mức đòi hỏi cần thiết của thân thể , do đó các bộ phận trong thân thể , và nhất là não , hấp thụ dưỡng khí một cách sung túc , làm cho thần khí thanh sãng (tinh thần , ý chí trong lành và khoan khoái) . Như vậy , chính là đạt đến mục đích "Hấp khí dưỡng thần" .  
Mặt khác khi luyện tập TCQ còn phải thực hiện được yêu cầu "Ðộng trung cầu tĩnh" , "Tĩnh" là làm cho các bộ phận của thân thể , nhất là não bộ , trở nên êm đềm , yên ấm , làm cho tốc độ chuyển hóa không quá nhanh , lượng tiêu hao cũng có thể giảm thiểu . Ðồng thời , do ảnh hưởng của phương thức hô hấp đặc thù trong sự vận động TCQ , tốc độ tuần hoàn của máu tăng nhanh , làm cho các bộ phận của thân thể , nhất là não , hấp thụ dưỡng liệu và oxygen nhiều hơn , và mặt khác chất dinh dưỡng và oxygen trong cơ thể bị tiêu hao ít hơn , điều này rõ rệt là cải tiến trạng huống của thể chất . Ðồng thời trong lúc vận động , đại bộ phận của lớp võ ngoài của đại não (đại não bì tằng) bị đặt trong trạng thái ức chế , do đó đại não có cơ hội nghĩ ngơi rất bổ ích , đây là bước đưa đến "Dưỡng thần" . Cái kết quả dưỡng thần đạt được từ phương thức này , so với phương cách nghĩ ngơi thông thường khác , là cao hơn nhiều , bởi vì kết quả ấy là kết quả thu lượm do ở sự phát triển cái tác dụng tích cực của sự vận động . Phàm những bệnh tật nào liên quan đến hệ thần kinh , sẽ chuyễn biến tốt đẹp một cách từ từ , như các bệnh suy nhược thần kinh , mất ngũ , di tinh , huyết áp cao , ...., sẽ dần dần biến mất nhờ luyện tập TCQ .  
3. Tiêu trừ sự ứ huyết trong cơ thể , xúc tiến (làm nhanh hơn) sự tuần hoàn của máu :  
"Thực hiện sự hô hấpvà sự vận động một cách tương ứng cũng có thể gia tăng sự hồi lưu của tĩnh mạch , thí dụ như lúc hít vào , dung tích của lồng ngực lớn ra ,áp suất nội bộ tăng cao , kết quả là áp lực trên tĩnh mạch ở soang trên dưới giảm bớt , sự hồi lưu của tĩnh mạch nhanh hơn . Trong quá trình luyện tập TCQ , điểm này biểu hiện rất là rõ rệt . Khi tập TCQ , toàn thân buông lõng không căng thẳng , hơn nữa lại kết hợp một cách có ý thức hô hấp với vận động , như thế mới có thể làm cho hô hấp thuận với tự nhiên . Hiệu quả của sự hô hấp sẽ tăng gia , nói khác đi , chính là sự tuần hoàn của máu và chất bạch huyết tăng nhanh hơn một cách tốt đẹp ."  
"Ngoài ra trong TCQ , sự hô hấp đòi hỏi phải sâu , phải "Khí trầm đan điền" nữa , đây chính là một loại hô hấp bằng hoành cách mô . Phương thức hô hấp này , trên bình diện y liệu và dưỡng sinh , có tác dụng rất hữu ích . Sự co rút và dãn nở của các cơ hoành cách và các cơ bụng làm cho áp lực trên bụng không ngừng thay đổi . Lúc phúc-áp tăng cao , tĩnh mạch trong xoang bụng chịu tác dụng của áp lực sẽ đem máu về tâm-phòng (tâm thất) phải , ngược lại lúc phúc áp giảm thiểu , máu lại đi về xoang bụng . Như vậy là cải thiện trạng huống tuần hoàn của máu . Thêm vào đó , sự vận động của hoành cách mô làm cho gan được xoa bóp , làm tiêu trừ sự ứ huyết ở gan và cải thiện công năng của gan " . (Trích từ bài Cơ sở sinh lý học của TCQ của Khúc Miên Thành ) .  
Cho nên , sự kết hợp hô hấp với sự vận động của TCQ có một ý nghĩa dưỡng sinh rất rõ rệt và chắc chắn .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Làm Thế Nào Kết Hợp Một Cách Có**

Ý Thức Sự Hô Hấp Và Ðộng Tác ? Cần Ðề Phòng Những Thiên Hướng Nào ?

Trong TCQ , sự kết hợp hô hấp với động tác tùy thuộc vào sự biến hóa của động tác mà tự nhiên hình thành . Khi thực hiện động tác , lúc nào hấp khí , lúc nào hô khí , đều có chuẩn tắc nhất định . Ðể người học dễ nắm yếu điểm của sự hô hấp , chúng tôi đem một số qui luật thông thường mà quy nạp lại như sau :  
1. Hấp khí (hít vào) : khởi thân , khuất tý , đề thối , thích thối (cất mình , co tay , treo chân , đá chân ) .  
2. Hô khí (thở ra) : tồn thân , thân tý (đã quyền , xuất chưởng) , lạc bộ (thả chân) cho đến lúc các động tác đi hết đến điểm nhất định thì thở ra .  
Dưới đây là mấy trường hợp biện minh :  
1. Hể cất mình đứng lên , thì thường là hít vào , như làm xong thức Hải Ðề châm , Tấn Bộ Tài Trùy , Tả Hữu Kim Kê Ðộc Lập , khi đứng lên đều là lúc hít vào . Hể hai cánh tay hay một co rút vào thân là lúc ấy hít vào , như lúc cánh tay làm xong động tác Lãm Tước Vĩ , lúc cánh tay trái từ bên phải thâu về trong thức Ðơn Tiên , lúc hai tay rút về như thức Như Phong Tự Bế , thì tất cả những lúc ấy đều hít vào .  
Về động tác của chân , thì khi nào treo chân lên , hoặc đá chân ra là lúc hít vào , điều quan trọng là các động tác treo chân , bật mũi đá ra hay đạp ra phải phối hợp nhịp nhàng với hơi thở , như trong các động tác Tả Hữu Phân Cước , Tả Hữu Ðắng Cước , Chuyển Thân Ðáng Cước , Thập Tự Ðơn Bãi Liên , Chuyễn Thân Song Bãi Liên .  
2. Ðộng tác nào đòi hỏi thân phải rùn xuống , thì lúc ấy thở ra , như trong lúc làm các thế Hải Ðề Châm , Tấn Bộ Tả Ðắng Cước , Ðơn Tiên Hạ Thức , đều phải thở ra .  
Mỗi khi một tay hay hai tay duỗi ra , tức là lúc đánh quyền ra hoặc vổ chưởng ra , thì là lúc thở ra . Như lúc hai chưởng án ra trong thức Lãm Tước Vĩ , lúc tay trái đẩy ra trong thức Ðơn Tiên , lúc đánh quyền ra trong các thức Ban Lan Trùy , Chỉ Ðắng Trùy , Tấn Bộ Tài Trùy , đều là lúc thở ra cả .  
Hể khi nào chân thả xuống đất là thở ra . Mỗi khi làm xong các động tác Lâu Tất Ảo Bộ , Tả Hữu Phân Cước , Tả Hữu Ðắng Cước , thì khi gót chân vừa thâu về đó đặt xuống đất là lúc bắt đầu thở ra .  
Những trường hợp trình báy ở trên là thông thường , tất nhiên trong lúc kết hợp hơi thở với từng động tác một có thể có sự biến đổi , chớ không phải chắc nịt như nói trên .  
Trong lúc kết hợp hơi thở với động tác , cần chú ý là hít thở không thể gắng gượng miễn cưỡng - dĩ nhiên đây là vẫn là sự điều tiết hơi thở một cách có ý thức - , không dồn hơi thở , không dùng sức thở ra hít vào , mà phải làm sao kết hợp hơi thở và động tác , chứ không phải kết hợp kiểu ép dầu ép mở . Ðối với người mới luyện tập , không thể đòi hỏi phải thực hiện được điều này , chỉ cần giử cho hơi thở tự nhiên và đều là được rồi .

**Trương văn Nguyên**

Thái Cực Quyền Hỏi Đáp

**Luyện Tập TCQ , Tại Sao Phải Chú Ý Nhãn Thần ?**

Làm Sao Chú Ý Nhãn Thần ?

Luyện tập TCQ , dứt khoát phải chú ý đến nhãn thần . Gọi là nhãn thần , tinh thần của toàn thân thể hiện qua hai con mắt . Không riêng gì về TCQ , mà các môn phái quyền thuật khác cũng thế . Mà nhãn thần cũng chỉ là một trong năm điều quan yếu cần phải tập luyện của quyền thuật .  
Ở đây chúng ta chỉ nói tới nhãn thần mà thôi .  
Trong quyền thuật , tại sao phải chú ý nhãn thần ? Trước hết , chúng ta cần phải biềt rằng quyền thuật là kỹ thuật công kích và phòng ngự . Do ở tính cách chiến đấu trực tiếp với địch bằng tay chân , mà khi chiến đấu đương nhiên không thể khép mi nhắm mắt , cho nên nhất định phải nhìn , phải chú ý động tĩnh của đối phương . Thí dụ như xem đối phương dùng chiêu thức gì , tấn công làm sao , tránh né đòn như tế nào ,..., để nắm chắc đường đi nước bước của địch mới có thể thấy chiêu phá chiêu , thấy thức phá thức , sáo thức hoàn chiêu . Ðó chính là tri kỹ tri bĩ bách chiến bất đải vậy . Thị giác có linh mẫn , thì lúc giao thủ . mới phát huy được tác dụng của đòn thế . Hơn nữa khi giao thủ , nhãn thần ta có bén nhọn sắc sảo thì cũng đũ để làm khiếp vía đối phương rồi .  
Khi tập một mình , tức là không trực tiếp giao thủ , chỉ là múa từng chiêu từng thức một cách đơn điệu , nhưng tự nó vẫn là động tác giao thủ , cho nên vẫn phải thể hiện tư thái như khi chiến đấu . Ðiều trọng yếu là nhãn thần phải quán chú (như rót vào một chổ) , mới khiến cho ý chí tập trung , tâm thần không loạn , do đó nâng cao hiệu quả của sự vận động .  
Chú ý nhãn Thần như thế nào ? Quy luật thông thường là như sau :  
Trong hai tay của mỗi thức , thường thường một tay làm động tác tấn công , một tay làm động tác phòng thủ , thì nhãn thần chú ý đến tay tấn công ,cũng chính là tay tỏ lộ ở đàng trước . Thí dụ như ở động tác Ðơn Tiên , cần chú ý tay trái ; ở động tác Hải Ðề Châm cần nhìn tay phải ; ở động tác Vân Thủ cần chú ý hoặc tay trái hoặc tay phải vào lúc mà tay ấy lật chưởng đi vòng lên .  
Nhưng không được chú ý nhìn kiểu dương mắt ếch , hoặc là nhìn đờ con mắt , mà phải nhìn làm sao giống như lườm mà không phải lườm , giống như khép mà không phải muốn khép . Ðứng trên mặt giá trị y liệu mà nói , nhìn kiểu này có thể làm cho tinh thần nội liễm , làm cho đại não nghĩ ngơi một cách an tĩnh , và đó chính là đạt đến mục tiêu dưỡng thần rồi vậy .

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn: Hùng  
Được bạn: Thành Viên VNthuquan đưa lên  
vào ngày: 27 tháng 12 năm 2003