

Bạch Hạc Quyền

Đăng 07:24 08-08-2011 bởi **Phi Long Hồ**

Võ sư Trương Văn Bảo
Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam

Lớp tập huấn trọng tài, huấn luyện viên Võ thuật cổ truyền toàn quốc từ ngày 22 đến ngày 29 tháng 11 năm 2010 tại thành phố Huế do Tổng cục Thể dục Thể thao phối hợp với Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam và Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Thừa Thiên - Huế tổ chức, có nội dung tập luyện các bài võ quy định để đưa vào thi đấu giải và thi thăng đai là Kim ngư quyền, Bạch hạc sơn quyền và Thanh long độc kiếm.

Bạch hạc sơn quyền là bài quyền của môn phái Quyền thuật tự do thuộc Võ thuật cổ truyền Việt Nam do võ sư Đinh Văn Lớn đơn vị tỉnh Vĩnh Long thị phạm giới thiệu và được Hội nghị chuyên môn Võ thuật cổ truyền toàn quốc bình chọn vào tháng 12 năm 2007 tại thành phố Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa.

BẠCH HẠC SƠN QUYỀN

Đầu tiên bái tổ, kính sư, Bạch hạc ra bộ, thôi sơn tấn liền,
Thăng thiên phượng dực xoay tròn,
Kim tiêu hồi bộ, song đao, xĩa tiền,
Thần cung xa tiễn, tấn tiên,
Cước ngang bộ phượng, bay lên móc liền,
Đặng sơn hữu tả xĩa nghiêng,
Bạt phong cước tới, song phi phượng hoàng,
Quét chân, hoành toạ đặng sơn,
Hồi thân phượng dực, xoay tròn thôi sơn,
Đặng sơn tả, hữu quy hình,
Thôi sơn tấn tiếp, cước ngang trăm xà,
Xoay người vượn bộ đặng sơn,
Cước ngang phi tới, xoay thân kính chào.

Hạc là loài bay lượn giỏi, tuy “mình hạc xương mai” nhưng khi đứng thì hiên ngang như cây tùng, cây bách. Hạc có vị trí trong các môn phái Võ cổ truyền Việt Nam, nhiều tên gọi từ căn bản đến chiêu thức, bài quyền, binh khí... mang hình bóng hạc như Hạc tấn, Hạc chũy, Hạc dực, Bạch hạc độc lập, Bạch hạc tầm giang, Bạch hạc thủ sào, Song hạc đối đầu, Dã hạc khai dực, Bạch hạc tản thảo, Dã hạc thủ động...

Bách khoa toàn thư viết: Theo truyền thống, bộ Hạc hay bộ Cò (danh pháp khoa học: Ciconiiformes) bao gồm nhiều loài chim lội, cao cổ, kích thước lớn cùng với những cái mỏ lớn: cò vạc, diệc, diệc bạch, cò quăm, cò mỏ thìa... các hóa thạch của bộ Ciconiiformes được biết đến từ cuối thế Eocen. Hạc còn dùng để chỉ một số loài chim thuộc bộ Sếu (Gruiformes).

Bạch hạc quyền (Bai He quan) còn được gọi Thiếu Lâm Bạch Hạc quyền (Shaolin Bai He quan), tên phổ biến ở Trung Quốc là Phúc Kiến Vĩnh Xuân Bạch Hạc quyền (Fujian Yong Chun Bai He Ch'uan, chữ Hán: 福建永春白鶴拳, dịch nghĩa tiếng Anh là (Fujian Yong Chun White Crane Boxing) là một môn phái võ thuật thuộc dòng võ miền Nam Trung Hoa xuất xứ từ địa hạc Vĩnh Xuân (Yong Chun village) tại thành phố Phúc Thanh, thuộc thành phố Phúc Châu, tỉnh Phúc Kiến, có căn bản phát tích từ chùa Nam Thiếu Lâm Phúc Kiến.

Hạc có vị trí quan trọng trong võ thuật cổ truyền vì hạc là biểu tượng cho chân khí sung mãn và tuổi thọ. Hạc có tên trong Thiếu Lâm ngũ hình quyền: Long (rồng), Hồ (cọp), Xà (rắn), Hạc (chim hạc), Báo (beo) và cũng có tên trong Tiên gia nội công Ngũ cầm hí là Hùng (gấu), Hạc (chim hạc), Hồ (cọp), Hâu (viên), Lộc (nai).

Yếu lĩnh luyện công Ngũ cảm hí là Tùng tĩnh tự nhiên, Ý Khí hợp nhất, Động tĩnh tương kiêm, Thượng hư hạ thực, Tuần tự tiệm tiến, Thần hình hợp nhất, Động tác viên hoạt, Miên man hàm xúc... Với Hạc hí thì "khinh thường an tĩnh, kỳ trọng trệ", các thể tiêu biểu là Hạc bộ thể, Lượng dực thể, Độc lập thể, Lạc nhạn thể, Phi tường thể.

Theo các tài liệu tìm hiểu về võ thuật thì người ta tin rằng hạc sống lâu nhờ thân thể tích lũy được một lượng tinh cực lớn. Tinh ở đây dùng để chỉ nguồn năng lực nguyên sinh hoặc sinh năng của loài động vật. Hạc vốn là con vật trầm tĩnh và có khả năng tập trung cao độ nên triển khai tinh một cách dễ dàng. Minh chứng ấy thể hiện ở động tác hạc có thể đứng bất động thời gian dài trên một chân rất kiên trì và tập trung. Do vậy luyện tập Hạc hình quyền hay Hạc hí thường diễn thể Bạch hạc độc lập.

Luyện Hạc hình quyền giúp người tập kiên thủ nội năng và tăng cường sức mạnh về nội lực lẫn ngoại lực. Tác dụng Hạc hình quyền là phát triển khí lực nội tại đồng thời làm cứng chắc xương và cơ bắp, hoàn thiện tốc độ, linh hoạt và thăng bằng khi xuất chiêu. Các động tác trong Hạc hình quyền đều mau lẹ, bền dẻo, sử dụng vùng thất lực mềm mại, uyển chuyển.

Hạc không chỉ có trong võ thuật cổ truyền mà ngay trong văn chương Việt Nam cũng mang hình bóng hạc. Những vần thơ trác tuyệt một thời đã đi vào lòng người, in sâu vào căn não:

Lá đào rơi rắc lối thiên thai,
Suối tiến oanh đưa luống ngậm ngùi!
Nửa năm tiên cảnh,
Một bước trần ai,
Ước cũ duyên thừa có thể thôi!
Đá mòn, rêu nhạt,
Nước chảy, huê trôi,
Cái hạc bay lên vút tận trời!
Trời đất từ đây xa cách mãi.
Cửa động,
Đầu non,
Đường lối cũ,
Ngàn năm thơ thần bóng trắng chơi.
(Thi sĩ Tân Đà Nguyễn Khắc Hiếu - Tống Biệt - 1922)

Tim em tôi tìm mình hạc xương mai.
Tim trên non ngàn một cảnh hoa khôi.
Nụ cười mong manh một hồn yếu đuối.
Một bờ môi thơm một hồn giấy mới...
(Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn - Đóa hoa vô thường)

Đà Lạt, 19/12/2010
Võ Sư Trương Văn Bảo

Nguồn: <https://sites.google.com/site/thuvienvohoc/chuong-trinh-vo-phai/cac-bai-quyen-phap/cac-bai-quyen-phap/bachhacquyen>

Xem video → <http://youtu.be/YCYKq8htcAg>