

BÀI VÕ TA “PHỤNG HOÀNG QUYỀN” CÒN LƯU TRUYỀN TRÊN ĐẤT QUẢNG NAM

Trần Xuân Mẫn

Dù không được xem là một “miền đất võ” như Bình Định nhưng Quảng Nam có một nền võ thuật cổ truyền căn cơ và lâu đời.

Ngay từ thời Hồ Quý Ly nhận đất Chiêm Động, lập Thăng Hoa, Tư Nghĩa vào năm 1402 và sau khi 30.000 tù binh Đàng Ngoài được đưa vào các phủ từ Điện Bàn đến Phú Yên vào năm 1640, Quảng Nam đã tiếp nhận nghệ thuật chiến đấu cổ truyền của người dân Đại Việt đất Thanh Nghệ trên đường di cư mở rộng đất phương Nam.

Cũng trong năm 1640, khi nhà Mãn Thanh chiếm Trung quốc, những người lính phản Thanh phục Minh và những thương nhân người Hoa lánh nạn chiến tranh bằng cách chạy sang nước ta đã du nhập các dòng võ cổ truyền của người Trung Hoa vào các tỉnh phía Nam Đại Việt, trong đó có Quảng Nam.

Đặc biệt, suốt mười lăm năm từ 1771 đến 1786 qua các thời kỳ quân Tây Sơn của Nguyễn Nhạc có mặt tại Quảng Nam (*Nguyễn Nhạc khởi binh đánh Chúa Nguyễn tại Quy Nhơn rồi dẫn quân Tây Sơn ra đánh lấy Quảng Nam vào năm 1771. Năm 1775 quân Trịnh vào Quảng Nam đánh Tây Sơn, Tây Sơn thua to phải chạy về Quảng Ngãi nhưng sau đó quân Trịnh bị dịch bệnh chết quá nhiều phải rút về Thuận Hoá, Quảng Nam lại thuộc về nhà Tây Sơn. Năm 1777 Chúa Trịnh Sâm phong cho Nguyễn Nhạc làm Quảng Nam trấn thủ, Tuyên úy đại sứ Cung quận công. Năm 1778 Nguyễn Nhạc xưng hoàng đế*

tại Quy Nhơn và làm vua từ Quảng Nam trở vào) võ Tây Sơn đã ăn sâu vào nền võ thuật cổ truyền trên đất Quảng Nam.

Từ năm 1787 khi vùng đất Quảng Nam thuộc về triều đình Phú Xuân của Quang Trung Nguyễn Huệ và kể cả sau này, dưới các triều đại nhà Nguyễn, thì võ cổ truyền Quảng Nam càng có thêm điều kiện để tiếp thu nền võ thuật Tây Sơn đã bước sang giai đoạn phát triển cực kỳ rực rỡ.

Với một nền tảng được xây dựng lâu dài, tiếp thu từ nhiều dòng võ thuật như thế, võ cổ truyền Quảng Nam sở hữu một số lượng không nhỏ bài bản có giá trị trong việc đấu tranh sinh tồn, chiến đấu giữ nước ngày xưa và trong việc xây dựng đời sống văn hoá phong phú, lành mạnh cho nhân dân ngày nay.

Trong số những bài quyền cổ bản có giá trị còn lưu truyền tại Quảng Nam như Ngọc Trần quyền, Lão Mai quyền, Siêu Ông, Song đầu côn, Bạch Mi Thập Tự quyền, Mai Hoa kiếm, Hùng Kê Quyền, Song Xi, Bia đao ..., “Phụng Hoàng Quyền” là bài võ Tây Sơn có nhiều động tác tượng hình phong phú, dễ tạo hứng thú cho người tập, và cùng với bài “Lão Mai Quyền” được giới nghiên cứu Võ Ta đánh giá là giàu chất nhân văn nhất.

Phụng Hoàng là con chim trong thần thoại của các dân tộc ở khu vực Đông Á, có vị trí cao quý là ngự trị

trên tất cả các loài chim khác. Đó là lý do mà người xưa chọn Phụng Hoàng để đặt tên cho một bài quyền có giá trị đặc biệt hơn nhiều bài quyền khác.

Theo truyền thuyết thì chim phượng hoàng được mô tả có đầu gà, hàm én, cổ rắn, lưng rùa, đuôi cá, vẩy rồng...nên ngoài các thao tác uốn lượn, bay nhảy của loài chim Phụng; bài Phụng Hoàng Quyền còn có nhiều động tác mô phỏng hình tượng chiến đấu tự vệ để sinh tồn của nhiều loài cầm thú khác, kể cả những linh thú trong huyền thoại, như:

- Cọp: Mãnh hổ đấu sa phi. Mãnh hổ xuất lâm, tam tảo trụ

- Rồng: Song long triều bửu điện. Lương long tranh châu, thiết mã toạ

- Ngựa: Thần mã phi nhất thác. Thiết mã địch song phi

- Gà: Kim kê thám thủy lập

- Khi: Lão hầu toạ tĩnh qui. Thần hầu hiển quả.

Bài quyền cũng dựa vào một số “*nhân*” vật trong điển tích Bát tiên để tăng tính nhân văn cho “*thảo*” (*động tác, đòn, thế*) và “*thiệu*” (*lời thơ ghi nhớ động tác*) như:

- Phật: Phiên thủ Quan Âm lập bộ khai

- Tiên: Đồng Tân toạ tẩy diện.

- Thần: Lữ Vọng điều ngư chi

- Yêu tinh: Luân thân loạn đả, Hồ Ly trụ

Chính vì có nhiều động tác tượng hình phong phú và giàu chất nhân văn như đã nói trên nên bài Phụng Hoàng Quyền không chỉ là một bài võ giàu tính chiến đấu mà còn có tiềm năng dưỡng sinh rất lớn.

Chuyên cần rèn luyện bài Phụng Hoàng Quyền thường xuyên, hằng ngày, người tập sẽ sở đắc được một nhiều lợi ích cho sức khoẻ:

1. Do các động tác được thực hiện ôn hoà, nhẹ nhàng, phù hợp với thể trạng của người tập nên khi tập xong, cơ năng tim của người tập hoạt động mạnh hơn mà không mệt, mồ hôi ra nhiều hơn, bộ máy bài tiết làm việc tốt hơn mà không bị mất sức.

2. Nhờ chân di chuyển theo các phép tấn, tay múa quyền hoa mỹ, liên tục đồng thời với thân thể xoay chuyển theo nhiều chiều hướng suốt hằng trăm động tác khác nhau mà đôi chân trở nên vững chắc, đôi tay linh hoạt, eo dẻo dai, thân mềm mại. Phép tập này cũng giúp cho cơ, bắp mềm mại, mạch máu dẫn nữ, huyết dịch lưu thông dễ dàng đến đều khắp các bộ phận của cơ thể tạo điều kiện cho huyết áp được ổn định.

3. Hít vào, dẫn khí sâu xuống bụng dưới khi động tác thu về phòng thủ. Thở ra, thóp bụng đẩy hết hơi ra khi động tác khai mở tấn công. Hít và thở, khí đều qua mũi, nhẹ nhàng, tự nhiên và liên tục. Phép hít thở này thu nạp được nhiều dưỡng khí (*oxy*) làm sinh nhiều máu đỏ, đẩy được nhiều thán khí (*carbonic*) ra ngoài để thanh lọc buồng phổi, đồng thời tác động làm mạnh cơ năng các bộ phận tuần hoàn, hô hấp, tiêu hoá và bài tiết.

4. Khi luyện quyền, tập trung “*sự chú ý*” phối hợp với “*mắt*”, nhìn vào từng động tác tay, chân, làm cho não bộ phải làm việc cao độ, trung khu thần kinh được huấn luyện liên tục trong một quãng thời gian dài, tạo điều kiện để cơ năng thần kinh được phát triển, tác dụng điều tiết đối với các bộ máy khí quan cơ thể được tăng cường, tính thích ứng của cơ thể đối với ngoại giới

được gia tăng. Từ đó phát sinh khả năng đề kháng chống bệnh cho cơ thể và kéo dài tuổi thọ cho ngũ giác quan (*mắt, mũi, tai, lưỡi, da*).

5. Đặc biệt, bài Phụng Hoàng Quyền có nhiều động tác “*đứng thẳng bằng trên một chân*” và hướng sự chú ý vào mũi chân khi duỗi ra, càng rèn luyện thân kinh tiền đình và não bộ, làm giảm nguy cơ mất thăng bằng, chóng mặt, ngã té cho người tập.

Nhân đây, cũng xin giới thiệu nguyên văn “*Bài thiệu*” và “*Bài phú*” của bài Phụng Hoàng Quyền được bảo tồn và lưu truyền tại hai võ đường Hồ Tấn (*thành phố Tam Kỳ*) và Kỳ Sơn (*thành phố Hội An*) ở Quảng Nam như sau:

***Bài thiệu** (*tu liệu của võ đường Hồ Tấn*):

Phụng hoàng tranh chiết vĩ
(Phụng hoàng xòe đuôi tranh đấu)

Mãnh hổ đấu sa phi (Hổ dữ chiến đấu, cát bay)

Song long triều bửu điện (Hai rồng cùng châu bửu điện)

Đoạt chân vũ uy trì (Uy nghi trấn vũ một nơi)

Thần mã phi nhát thác (Ngựa thần bay như thác đổ)

Thiết mã địch song phi (Ngựa sắt đá cả hai chân)

Đông Tân toạ tẩy diện (Đông Tân ngồi rửa mặt)

Lữ Vọng điệu ngư chi (Lữ Vọng câu cá chờ thời)

Kim kê thám thủy lập (Gà vàng chân đi dò nước)

Lão hầu toạ tĩnh qui (Khỉ già ngồi tựa như rùa)

Mãnh hổ xuất lâm, tam tảo trụ
(Rời rừng, Hổ ba lần trụ)

Luân thân loạn đả, Hồ Ly trụ
(Chuyển thân loạn đả Hồ Ly)

Phiên thủ Quan Âm lập bộ khai
(Quan Âm khoác tay khai bộ)

Lưỡng long tranh châu, thiết mã toạ
(Hai Rồng tranh ngọc. Ngựa sắt ngồi)

Thần Hâu hiến quả. Lập như tiên
(Thần khỉ dâng quả. Lập thế như lúc đầu)

***Bài phú** (tu liệu của võ đường Kỳ Sơn):

Phụng hoàng tranh đấu, xòe đuôi
Hổ dữ hỗn chiến giành môi, cát bay

Hai rồng châu điện hăng say
Ngựa phi như gió, ngựa bay đại ngàn

Đông Tân rửa mặt thạch bàn
Lữ Vọng câu cá Hàn giang chờ thời

Gà vàng dò nước nông, khơi
Khỉ già ngồi lặng, im hơi như rùa
Rời rừng, hổ lẩn quần hoài

Hồ ly loạn đả chịu thua, khép mình

Phật bà dẫn lối chúng sinh
Hai rồng ôm ngọc, ngựa tinh về ngôi

Khỉ thần dâng quả cả đôi

Khép chân thỉnh thủ hết rồi cuộc tranh