

BÀI GIẢNG MÔN VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO



ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO

- 1. Tên học phần:** Vovinam – Việt Võ Đạo
- 2. Số tiết:** 45 tiết (1 tín chỉ)

3. Phân bố thời gian: 1 tuần 3 tiết, học trong 15 tuần.

4. Điều kiện tiên quyết: có sức khỏe bình thường.

5. Mục tiêu của học phần:

- Trang bị cho sinh viên sự hiểu biết về các nguyên nhân gây chấn thương trong thể thao và cách đề phòng để đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu.
- Sinh viên nhận thức đúng về tôn chỉ, mục đích, ý nghĩa, tác dụng tập luyện Vovinam – Việt võ đạo.
- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản nhập môn Vovinam – Việt võ đạo.
- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản nhập môn Vovinam – Việt võ đạo.
- Rèn luyện thể lực cho người học.

6. Mô tả vắn tắt nội dung học phần:

- Lý luận chung về chấn thương TDTT và lý thuyết môn Vovinam – Việt võ đạo.
 - + Giúp cho sinh viên hiểu nguồn gốc, sự hình thành và phát triển môn phái Vovinam – Việt võ đạo.
 - + Các nguyên lý cơ bản về võ thuật.
 - + Võ đạo, tâm đức của người học võ và ý nghĩa của sự tôn sư trọng đạo.
- Hướng dẫn lý thuyết chuyên môn và thực hành kỹ thuật:
 - + Kỹ thuật cơ bản về tấn pháp, thủ pháp và cước pháp. Đòn thể tấn công và tự vệ.
 - + Quyền pháp, các bài tập bổ trợ thể lực.

7. Nhiệm vụ của sinh viên: tuân thủ nội quy, nội dung môn học và quy chế đào tạo hiện hành.

8. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên: theo thang điểm 10

- Kiểm tra giữa kỳ: 30
- Thi cuối kỳ: 70

9. Tài liệu tham khảo:

- Võ sư Lê Sáng, Võ sư Trần Huy Phong – môn phái Vovinam-Việt võ đạo năm 1974.
- Giáo trình huấn luyện Vovinam-Việt võ đạo tập 1 và 2, Liên đoàn Vovinam-Việt võ đạo phát hành 2008 và 2010.
- Võ sư Trương Quang An – Giáo trình huấn luyện Vovinam-Việt võ đạo. (song ngữ) nhà xuất bản KIEV 1998

10. Nội dung chi tiết học phần:

NỘI DUNG	SỐ TIẾT	GHI CHÚ
Chương 1: Lý luận chung về chấn thương TDDT và lý thuyết môn Vovinam-Việt võ đạo (VVN-VVĐ)	6	
1. Chấn thương TDDT: 1.1. Phân loại chấn thương TDDT 1.2. Nguyên nhân chấn thương TDDT và nguyên tắc chung đề phòng chấn thương ở một số môn thể thao, đặc biệt đối với môn VVN-VVĐ.		
2. Lý thuyết môn VVN-VVĐ: 2.1. Nguồn gốc, sự hình thành và phát triển môn VVN-VVĐ. 2.2. Nguyên lý nhu cương phối triển. 2.3. Hệ thống võ thuật, võ đai, đai đẳng bản môn. 2.4. Giảng huấn và liên hệ về tôn chỉ, mục đích võ học (10 điền tâm niệm). 2.5. Yếu lĩnh kỹ thuật động tác võ, tính nghệ thuật cương nhu trong võ thuật và đời sống. 2.6. Ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của luyện võ. 2.7. Mối liên hệ giữa võ thuật và các môn học khác. 2.8. Phương pháp tập luyện VVN-VVĐ. 2.9. Phân tích yếu lĩnh kỹ thuật động tác VVN-VVĐ		

Chương II: hướng dẫn lý thuyết chuyên môn và thực hành kỹ thuật	20	
1. Phần căn bản: 1.1. Thân pháp: ❖ Tấn pháp: - Kiềm dương mã tấn - Trung bình tấn - Đỉnh tấn - Chảo mã tấn - Hạt tấn - Xà tấn ❖ Nhào lộn té ngã. 1.2. Thủ pháp: - Đấm thẳng, móc, búa, thấp, lao, móc. - Chém: 1, 2, 3, 4. - Chỏ: 1, 2, 3, 4. 1.3. Cước pháp: đá thẳng, tạt, đạp thẳng. 2. Đối luyện và phản đòn tay. 3. Chiến lược: từ 1 đến 5		
4. Quyền pháp: nhập môn quyền		
5. Các bài tập thể lực: - Nằm sấp chống đẩy - Cơ bụng - Cơ lưng		

- Ngồi xổm bậc cao		
6. Phương pháp tính tâm		
Ôn tập và kiểm tra giữa học kỳ và cuối học kỳ	9	

NỘI DUNG VÀ THANG ĐIỂM MÔN VVN-VVD

A. Cách thức kiểm tra và đánh giá: 2 lần

1. Kiểm tra giữa học kỳ: 30% điểm

- Điểm kiểm tra giữa kỳ = [(tấn pháp + thủ pháp + cước pháp)/3]
- Nội dung: tấn pháp 10 điểm, thủ pháp 10 điểm, cước pháp 10 điểm.
- Yêu cầu: góc độ khuyúu gối đúng, kỹ thuật về tấn pháp, thủ pháp và đường đi tư thế, biên độ động tác đúng yêu cầu, rõ ràng và có lực.
- Thời gian tiến hành kiểm tra: buổi học thứ 8

2. Thi cuối kỳ: 70% điểm

- Điểm thi cuối kỳ = [(quyền + đối luyện + chiến lược)/3]
- Nội dung: bài quyền 10 điểm, đối luyện 10 điểm, chiến lược 10 điểm.
- Yêu cầu: tấn pháp kết hợp với thủ pháp, nhãn pháp nhịp nhàng dứt khoát, phát lực đúng lúc, chính xác và đúng kỹ thuật động tác
- Thời gian thi: buổi học thứ 15

Điểm học phần = kiểm tra giữa học kỳ (30%) + Thi cuối học kỳ (70%)

B. Thang điểm cụ thể:

	NỘI DUNG KIỂM TRA
--	--------------------------

ĐIỂM	KIỂM TRA GIỮA KỲ			THI KẾT THÚC HỌC PHẦN		
	Tấn pháp	Thủ pháp	Cước pháp	Bài quyền	Đối luyện	Chiến lược
1	Quên bài	Sai động tác	Quên đòn	Quên bài	Sai động tác	Quên đòn
2	Động tác không liên tục, kt không rõ	Không đúng biên độ và thiếu lực	Thiếu chính xác và lực đá	Động tác không liên tục, kt không rõ	Có sai sót và thiếu lực	Thiếu chính xác và lực đánh
3						
4	Tấn không vững, k đúng biên độ	Nhớ bài, lực hơi yếu	Nhớ động tác, thiếu lực	Sai sót không quá 2 động tác	Né tránh và lực đánh tạm được	Kỹ thuật, động tác đạt yêu cầu
5						
6	Bộ pháp và động tác rõ nét	Động tác chính xác, đánh có lực	Động tác chính xác, lực đá mạnh	Bộ pháp và động tác rõ nét	Né tránh và phản đòn đúng yêu cầu	Kỹ thuật, động tác rõ và có lực
7						
8						
9	Phối hợp nhịp nhàng giữa động tác của bộ pháp vững, đúng biên độ	Động tác chính xác, lực đánh mạnh, đúng biên độ	Động tác chính xác, lực đá mạnh và cao	Phối hợp nhịp nhàng giữa động tác của bộ pháp đúng yêu cầu, chính xác và lực đánh mạnh		Động tác chính xác, lực đánh mạnh
10						

TIẾN TRÌNH BIỂU GIẢNG DẠY MÔN VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO

ST T	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	GIÁO ÁN															GHI CHÚ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	Sự hình thành và phát triển Vovinam	x	x														Giảng nghi lễ, lối sống, tính cách khi tập Vovinam
	Đạo đức của môn sinh Vovinam			x	x									o	o		
II	KỸ THUẬT CƠ BẢN:																Hiện nay, Võ Việt Nam được gọi tên đầy đủ là VOVINAM - Việt Võ Đạo (VVN-VVD). Phân tích tác dụng đối với cơ thể khi tập mỗi nội dung, kỹ thuật động tác, kèm theo chế độ ăn uống nghỉ ngơi trong tập luyện Võ – Việt Nam
	1. Tấn pháp:																
	Kiểm dương mã tấn, trung bình tấn		x	x	o	o											
	Đỉnh tấn, chảo mã tấn, hạc tấn			x	x	x	o	o									
	2. Thủ pháp:																
	a) Đấm: thẳng, móc, búa		x	x	x	o	o	o									
	Đấm thấp, lao, móc				x	x	o	o									
	b) Gạt: 1, 2, 3, 4				x	x	o	o									
	c) Chém: 1, 2, 3, 4					x	x	o									
	d) Chõ: 1, 2, 3, 4						x	o									
	3. Cước pháp:																
	Đá: thẳng, tạt				x	x	o	o									
	Đạp thẳng						x	o									
	4. Đối luyện 4 lối đấm																
	Đấm thẳng, móc									x	x	o	o				

	Đấm búa, đấm thấp										x	x	o	o		K1	
	5. Đòn chiến lược 1-5										x	x	x	o	o	K2	
	6. Quyền nhập môn									x	x	x	o	o	o	K3	
	7. Khóa gõ									x	x	x	x	o	o		
	8. Té ngã: sấp ngửa, lộn ngược và xuôi									x	x	x	x	o	o		
III	THỂ LỰC:																Tập phát triển nội lực và ngoại lực
	1. Động luyện: bài tập phát triển sức mạnh chi trên, dưới, cơ bụng, lưng,...		x	x	x	x	x	x		x	o	o	o	o	o	o	
	2. Tĩnh luyện: Phương pháp tĩnh tâm		x	x	x	x	x	o		o	o	o	o	o	o	o	
IV	1. Ôn tập kiểm tra thử						x							x	x		
	2. Kiểm tra giữa kỳ							x									
	3. Thi kết thúc học phần															x	

Ghi chú:

X: nội dung học mới

o: ôn tập nội dung cũ

k1,2: kiểm tra từng cặp

k3: kiểm tra cá nhân

BÀI 1: LỊCH SỬ MÔN PHÁI VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO

Vovinam-Việt võ đạo (VVN-VVD) do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng tạo tại Hà Nội vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt, đồng thời nghiên cứu tinh hoa các võ phái khác trên thế giới để dung nạp, thái dụng và hóa giải; nhất là cải tiến nền tảng kỹ thuật của mình theo nguyên lý Cương Nhu phối triển. Sau khi võ sư Nguyễn Lộc qua đời, võ sư trưởng môn Lê Sáng và các môn đệ kế nghiệp tổ chức lại bộ máy, từng bước hệ thống, bổ sung lý thuyết võ đạo, bài bản, đòn thế... và chung tay góp sức đưa môn phái phát triển như ngày nay...

I. CHÂN DUNG CỐ VÕ SƯ SÁNG TỎ 1938-1963

Sơn Tây (nay thuộc tỉnh Hà Tây) được cấu tạo bởi phù sa 3 dòng sông lớn: sông Nhị (Hồng Hà), sông Đà (Hắc Giang) và sông Lô; 2 nhánh sông nhỏ - sông Con (Tích Giang) bắt nguồn từ Ba Vì chảy quanh vùng và sông Đáy (Hát Giang) chạy ven địa giới phía Đông của tỉnh đã góp phần tạo cho Sơn Tây thành một vùng đất phì nhiêu, màu mỡ. Bên cạnh đó, Sơn Tây còn có ngọn Ba Vì hùng vĩ. Gần Ba Vì là hệ thống núi lửa Đa Chông trùng điệp và một dãy núi đá vôi lớn ở phủ Quốc Oai (nhiều lần là thủ đô của Việt Nam thời phong kiến, lúc còn mang danh Phong Châu) chiếm cứ một dãy đất rộng lớn từ bờ sông Đáy đến sông Đà. Tuy thuộc vùng châu thổ tiếp giáp với đồi núi nhưng khí hậu của Sơn Tây lại gần giống với các tỉnh vùng cao, nên người dân vừa có tinh thần khoáng đạt của người miền núi, vừa có nếp sống văn minh của cư dân các tỉnh đồng bằng. Địa linh này đã sản sinh nhiều nhân kiệt như Nguyễn Tuấn (Sơn Tinh), Bồ Cái Đại Vương, Trưng Vương, Ngô Quyền, Từ Đạo Hạnh, Vũ Công Duệ, Phùng Khắc Khoan, Tản Đà Nguyễn Khắc Hiếu... Và tại làng Hữu Bằng, huyện Thạch Thất, ngày mùng tám, tháng tư, năm Nhâm Tý (24/5/1912), ông Nguyễn Lộc đã cất tiếng khóc chào đời.

Ông là trưởng nam trong một gia đình có 5 anh, chị, em (Nguyễn Thị Thái, Nguyễn Dân, Nguyễn Ngọc và Nguyễn Thị Sinh). Thân sinh - cụ ông Nguyễn Đình Xuyên và thân mẫu - cụ bà Nguyễn Thị Hòa. Gia tộc cụ ông từng sinh sống, lâu đời tại làng Hữu Bằng. Một thời gian sau, vì sinh kế, cụ ông chuyển gia đình đến ngụ trong một ngôi nhà bình dị ở đường Harmand Rousseau (phía sau chợ Hôm-Hà Nội). Khi người con trai đầu lòng cắp sách đến trường, cụ ông đã nhờ một vị lão võ sư khai tâm cho con mình những thế võ và vật dân tộc để rèn luyện sức khỏe và phòng thân.

Ông Nguyễn Lộc trưởng thành trong thảm cảnh quê hương Việt Nam bị thực dân Pháp đô hộ hơn nửa thế kỷ. Thanh niên Việt Nam lúc bấy giờ đang bị chi phối bởi 2 khuynh hướng: “một bên là hy sinh thân mình vào con đường cách mạng cứu nước; còn một bên là buông mình theo lớp vỏ văn minh hào nhoáng của phương Tây mà những thú vui sa đọa, những phong trào thể thao của lớp thượng lưu trường giả được thực dân Pháp khuyến khích để ru ngủ các tầng lớp thanh niên”. Là thanh niên, ông rất đau lòng trước thực trạng quê hương. Tất nhiên, ông không bằng lòng và lên án gắt gao đã

tâm của bọn thực dân thống trị và tay sai. Theo ông, một trong những yếu tố đưa cuộc cách mạng giải phóng dân tộc đến thành công là cần xây dựng cho thanh niên lòng yêu nước sâu sắc, tinh thần tự hào dân tộc, ý thức cách mạng, ý chí quật cường và nghị lực quả cảm; tất cả những điều đó phải được chứa đựng trong một thân thể khỏe mạnh, đánh thép, sức lực dẻo dai, chịu đựng được mọi gian khổ, có khả năng tự vệ và chiến đấu. Vì thế, ông có ước vọng góp phần nung đúc và cống hiến cho tổ quốc những người con yêu có đạo đức, ý chí quyết thắng, đủ năng lực và sức khỏe để vượt thắng sự hèn yếu, bạc nhược về tâm hồn và thể xác hầu vươn đến một lối sống tốt đẹp hơn: “Sống, giúp người khác sống và sống vì người khác”.

Mang hoài bão ấy, ngoài việc tu dưỡng đạo đức, trau dồi học vấn, ông còn dành thời gian sưu tầm, nghiên cứu nhiều môn võ khác. Ngày đêm ông thường bầu bạn với nhiều loại sách báo khác nhau từ Triết học, Văn học, Sử học... đến cả Y học, Cơ thể học. Tất cả những ý tưởng quan trọng về võ học và những vấn đề liên quan đều được ông ký chú, phân loại cụ thể. Khu vực bờ đê sông Hồng từ bến Phà Đen đến Viện Bác cổ, nhà Hát Lớn đều có dấu chân ông chạy nhảy, đi quyền, múa côn... từ lúc mặt trời chưa tỉnh giấc. Ngoài ra, ông còn đến tham quan các võ đường, dự khán những trận thi thí võ đài hoặc mạn đàm cùng một số võ sư thời danh hầu tìm hiểu thêm các đòn thế hay, đẹp, hiệu quả của các môn võ Trung Quốc, Nhật, Xiêm, Quyền Anh... Qua đó, ông nhận thấy môn nào cũng có ưu điểm. Có môn thiên về cương, kỹ thuật cứng và mạnh; có môn thiên về nhu, kỹ thuật linh hoạt, khéo léo, uyển chuyển, ít dùng sức. Riêng các môn võ Việt Nam rất độc đáo, không theo cương hay nhu nhất định mà biến hóa, linh động tùy theo thể tạng mỗi người, mỗi địa phương. Do sáng tạo từ lâu đời, võ Việt Nam cũng có một số kỹ thuật không còn phù hợp với thời đại mới nhưng ông cũng nhận thấy rằng các kỹ thuật đó vẫn phát triển được những tố chất của cơ thể như thăng bằng, chính xác, khéo léo... mà con người ở thời đại nào cũng cần. Vấn đề cốt lõi là thông qua những bài bản xưa, đào sâu tinh nghĩa, tìm ra phương pháp huấn luyện mới, đáp ứng được tính khoa học, hiện đại, phù hợp với nếp nghĩ và sinh hoạt văn hóa thời đại mới mà vẫn giữ được tính dân tộc. Từ việc nhận ra thực chất của những kỹ thuật, bài võ đi đến việc nhận rõ giá trị đặc thù của từng môn võ, đồng thời đối chiếu với đặc điểm tâm lý và thể tạng của người Việt Nam; ông nhận thấy cần phải xây dựng một môn võ mang tính dân tộc, khoa học và hiện đại để giúp thanh niên có một phương pháp rèn luyện sức khỏe mang danh dân tộc vì trong mọi cuộc chiến đấu, vấn đề tinh thần và danh dự là 2 yếu tố quan trọng góp phần quyết định sự thành bại.

Với các luận cứ đó, ông Nguyễn Lộc đã lấy môn vật và võ dân tộc Việt Nam làm nền tảng, khai thác mọi tinh hoa võ thuật đã có trên thế giới để sáng tạo thành môn phái riêng đặt tên là Vovinam(VVN). Khoảng mùa thu năm 1938, khi công trình nghiên cứu hoàn thành, ông huấn luyện thể nghiệm cho một số thân hữu cùng lứa tuổi. Trong thời gian này, VVN lại được ông tiếp tục sửa chữa, bổ sung về lý luận lẫn kỹ thuật. Ngót một năm sau, ông đem lớp môn sinh đầu tiên ra mắt quần chúng tại nhà Hát Lớn Hà Nội. Cuộc biểu diễn thu hút đông đảo người xem và thành công rực rỡ. Để thuận lợi trong việc truyền bá và phát triển “người con tinh thần” của mình, ông nhận lời mời của bác sĩ Đặng Vũ Hỷ - Hội trưởng Hội thân hữu Thể thao - tổ chức các lớp dạy VVN dành cho thanh niên. Lớp võ công khai đầu tiên khai giảng vào mùa

xuân năm 1940 tại trường Sư phạm Hà Nội. Sau đó, nhiều lớp võ liên tục được mở ra. Trong khoảng gần 15 năm (1940 - 1954), VVN đã được quảng bá rộng rãi ở Hà Nội và lan dần sang các tỉnh Sơn Tây, Nam Định, Thanh Hóa... Vào thời kỳ này, tuy chương trình huấn luyện có phân thành 3 cấp: sơ đẳng, trung đẳng và cao đẳng nhưng không mấy ai học quá 3 năm vì thời cuộc, vì nhu cầu ứng phó cấp thiết, vì đôi lúc thực dân Pháp cấm cản, trừ đội ngũ cốt cán tập luyện bí mật. Các lớp võ công khai thường chỉ kéo dài 3 tháng gồm: bài tập thể dục (10 động tác), luyện tấn, mép tay, bắt tay rắn chắc; bay người, rập xuống, trườn bằng khuỷu tay và đầu gối; các lối nhào lộn, tập té ngã; các thế phản đòn cơ bản, các thế khóa gỡ; 4 bài song luyện; các thế tự vệ chống kiếm, gậy (côn), mã tấu; 21 đòn chân không dạy riêng lẻ mà ghép trong các bài song luyện. Khi luyện tập, biểu diễn, các môn sinh mặc quần đùi, mình trần.

Năm 1945, ông Nguyễn Lộc lập gia đình cùng cô Nguyễn Thị Minh (con của cụ ông Nguyễn Ngọc Hoán và cụ bà Bùi Thị Ngộ) và có 9 người con (3 trai). Vóc dáng to khỏe (trên 90 kg) và tuy là một võ sư nổi tiếng nhưng trong con người ông vẫn tuân chảy một giọng máu nghệ sĩ. Bên bình trà nóng, bao thuốc lá, ông mãi mê đàm luận thơ văn, hội họa, nghệ thuật nhiếp ảnh... suốt buổi hoặc trọn đêm với bạn bè, môn đệ. Thân mật, hoà đồng, giản dị, ông thích và cho phép các môn đệ gọi mình bằng hai tiếng “anh Lộc” thân tình; đây là điều hiếm thấy trong giới võ lâm. Những học trò sống cạnh ông đều hưởng những tình cảm đôn hậu và sự chăm lo chu đáo. Tuy vậy, khi bắt tay vào công việc, học tập, ông rất nghiêm túc, cẩn trọng, luôn đặt yêu cầu cao đối với bản thân và cộng sự. Giao lưu rộng rãi, tính tình hào hiệp, con thiếu sữa vẫn mang gạo tiền giúp đỡ bạn bè gặp cơn bĩ cực, vì thế ông đã được mọi người chung quanh quý trọng.

Năm 1954, ông Nguyễn Lộc vào Sài Gòn, tổ chức cuộc biểu diễn VVN đầu tiên tại rạp Norodome (nay là Công ty xổ số kiến thiết, đường Lê Duẩn, Tp Hồ Chí Minh), mở lớp võ tại đường Thủ Khoa Huân (Avigateur Garros), Nguyễn Trãi (Frère Louis), Nguyễn Khắc Nhu, và cử môn đệ huấn luyện ở trường Hiến binh Thủ Đức (tỉnh Gia Định), Tp Đà Lạt... Trong lúc công việc mới bắt đầu còn đầy khó khăn, ông lại qua đời vào ngày mùng bốn, tháng tư, năm Canh Tý (29/4/1960). Hiện di cốt ông được bảo quản tại số 31 đường Sư Vạn Hạnh, Quận 10, Tp Hồ Chí Minh.

Ngày 11/11/1960, nhân võ sư Phạm Lợi (môn Judo) tham gia cuộc đảo chính do Nguyễn Chánh Thi cầm đầu, chế độ Sài Gòn đã hạn chế các võ phái hoạt động. Tuy nhiên, một số lớp VVN vẫn tập luyện tại các trường Hồ Vũ, Thăng Long, Saint Thomas... do võ sư Trần Huy Phong và vài võ sư khác hướng dẫn.

II. GIAI ĐOẠN 1964-1975

Ngày 01/11/1963, nhóm Dương Văn Minh hạ bệ Ngô Đình Diệm. Cùng với các võ phái khác, VVN bắt đầu hồi phục từ đầu năm 1964. Vào thời điểm này, chiếc áo thun ba lỗ (may-ô) và quần đùi mà võ sinh đã mặc trong thời kỳ trước được thay thế bằng bộ võ phục màu xanh da trời như hiện nay. Sau khi võ đường đầu tiên (tính từ 1964) ra đời tại số 61 đường Vĩnh Viễn, quận 10 (Sài Gòn), võ sư chương môn Lê Sáng (sinh năm 1920), võ sư Trần Huy Phong (1938 - 1997), võ sư Nguyễn Văn Thư và

một số thành viên khác đã họp để soạn thảo Quy lệ môn phái, vạch ra phương hướng củng cố và phát triển môn phái. Dựa trên tư tưởng, kỹ thuật và bài bản của cô võ sư Nguyễn Lộc truyền lại, võ sư Lê Sáng và một vài võ sư cao cấp đã bổ sung, xác lập chương trình giảng huấn võ đạo, huấn luyện võ lực, và võ thuật rõ ràng theo từng đẳng cấp: sơ đẳng (đai xanh, có 3 cấp), trung đẳng (vàng, 3 cấp), cao đẳng (đỏ, 7 cấp) và thượng đẳng (trắng, dành riêng cho chương môn). Hệ thống kỹ thuật cũng dần dần có thêm các đòn thế, bài bản mới như: 30 thế liên hoàn chiến đấu, 28 thế vật căn bản và 3 bài Song đấu vật, Song luyện dao găm, Thập tự quyền, Long hổ quyền, Xà quyền, Lão mai, Ngọc trản, Hạc quyền, Việt võ đạo quyền, Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp, Tứ tượng côn pháp, Nhật nguyệt đại đao, Thái cực đơn đao, Bát quái song đao, Mộc bản pháp, Thương lê pháp, Song đấu búa rìu, Song đấu mã tấu. Bằng hoạt động năng nổ, sáng tạo của võ sư chương môn Lê Sáng và các môn đệ, VVN đã thu hút được sự chú ý của nhiều giới và các võ đường khác dần dần xuất hiện như võ đường Trần Hưng Đạo, Hoa Lư... Năm 1966, VVN được đưa vào trường học mà công đầu là của võ sư Phùng Mạnh Chữ tự Mạnh Hoàng (1938 - 1967). Cũng từ năm này, danh xưng Vovinam bổ sung thành Vovinam-Việt võ đạo để thanh, thiếu niên chú trọng đến tinh thần dân tộc khi luyện võ hầu phần đầu rèn luyện bản thân cả 3 phương diện: Tâm, Trí, Thể, nhằm phục vụ cho dân tộc và nhân loại. Nhiều trường công lập và tư thực lớn tại Sài Gòn lúc bấy giờ như Pétrus-Ký (nay là Lê Hồng Phong), Gia Long (nay là Nguyễn Thị Minh Khai), Chu Văn An, Cao Thắng, Hưng Đạo, Don Bosco, Phan Sào Nam, Đức Trí, Taberd, Quốc Việt... đều có lớp tập chính khóa hoặc ngoại khóa do các võ sư Lê Công Danh, Trần Văn Bé, Trần Văn Trung, Nguyễn Văn Thông... phụ trách góp phần tạo nên một phong trào rèn luyện sức khỏe sôi nổi và rộng lớn. Công tác đào tạo đội ngũ cốt cán, nghiên cứu, biên soạn hệ thống lý luận, kiến thức VVN-VVD cũng được quan tâm. Nhiều sách, đặc san của môn phái do Ban nghiên cứu Vovinam - Việt võ đạo biên soạn đã được xuất bản trong giai đoạn này như: Việt võ đạo nhập môn, Việt võ đạo cương yếu, Tinh hoa Việt võ đạo... Năm 1968, võ đường 61 Vĩnh Viễn dời đến số 31 Trần Hoàng Quân (nay là 31 Sư Vạn Hạnh, quận 10, Tp HCM) và là trung tâm điều hành tất cả hoạt động của môn phái. Sau mấy năm vượt qua thử thách và đạt nhiều thành quả tốt đẹp, VVN được một số ban ngành mời giảng dạy. Được học tập các lớp đặc huấn (đào tạo HLV) và qua rèn luyện trong thực tiễn, hàng loạt võ sư, HLV được tung đi các tỉnh, thành phố ở miền Nam để xây dựng và phát triển phong trào như: Trịnh Ngọc Minh (Nha Trang), Trần Tấn Vũ (Phước Yên), Ngô Kim Tuyền (Bình Dương), Nguyễn Văn Chiêu (Quy Nhơn), Nguyễn Văn Nhân, Nguyễn Văn Sen (Cần Thơ), Trần Văn Mỹ (Hậu Nghĩa), Dương Minh Nhơn (Kiên Giang), Nguyễn Tôn Khoa (An Giang), Nguyễn Văn Vang (Vĩnh Long), Nguyễn Văn Ít (Mỹ Tho)... Hằng năm, vào dịp Lễ tưởng niệm cô võ sư sáng tổ, các trường đơn vị đều tập trung về Sài Gòn dự lễ, tập huấn, thi cử, tạo thành truyền thống tốt đẹp. Võ sư chương môn Lê Sáng và một số võ sư cao cấp cũng thường xuyên đi thăm hỏi, chấm thi ở nhiều nơi để hỗ trợ, động viên phong trào. Bên cạnh việc quảng bá võ thuật, VVN-VVD còn tham gia một số công tác xã hội... Có thể nói, đây là giai đoạn môn phái trưởng thành về nhiều mặt, võ đường mọc lên hầu hết các tỉnh phía Nam; và theo chân các du học sinh như :Trần Nguyên Đạo, Nguyễn Thị Huệ, Trần Đại Chiêu, Dương Quan Việt, Hà Chí Thành...để xuất hiện ở Pháp, Ý, Đức, Thụy Sĩ... vào đầu thập niên 70. Người có công dựng cột mốc đầu tiên để phát triển VVN-VVD ra quốc tế (1973) là giáo sư Phan Hoàng.

III. GIAI ĐOẠN 1976-2002

Khoảng gần một năm sau ngày thống nhất đất nước, võ sư Nguyễn Văn Chiêu đã tập hợp một số võ sư, HLV về Quận 8, Tp Hồ Chí Minh (Tp HCM) ôn luyện; sau đó biểu diễn tại đây và vài nơi khác như quận 3, huyện Bình Chánh.... Ngày 15/12/1978, được sự chấp thuận của Sở Thể dục Thể thao (TDTT) Tp HCM và Ủy ban nhân dân quận 8, lớp VVN-VVĐ chính thức khai giảng tại tụ điểm hồ bơi Hòa Bình (đường Chánh Hưng - Quận 8) do võ sư Nguyễn Văn Chiêu, Nguyễn Văn Ký, Đỗ Văn Phước hướng dẫn, mở đầu quá trình khôi phục phong trào trong thành phố. Từ thời điểm này đến đầu những năm 80, các võ sư ở một số tỉnh, thành khác như: Nguyễn Hữu Hạnh (Cần Thơ), Nguyễn Bá Thuận (Nha Trang), Đinh Văn Hòa (Bình Định)... cũng xin phép ngành TDTT địa phương mở lớp huấn luyện. Tháng 6/1980, VVN-VVĐ tham dự đợt Hội thao võ thuật do Viện Khoa học Giáo dục và Trường Cao đẳng Sư phạm TD trung ương 2 tổ chức tại Tp HCM. Năm 1985, VVN-VVĐ được mời huấn luyện cho Lớp Nghiên cứu võ thuật phía Nam (khóa tập trung 4 tháng) của Cục Cảnh vệ (Bộ Nội vụ nay là Bộ Công an). Một sự kiện đáng chú ý ở cuối thập niên 80 là Hội Việt võ đạo Tp HCM được thành lập (1989) vì có ảnh hưởng đến công tác chuyên môn, nhân sự lẫn sự quan tâm của các tỉnh, thành khác đối với bộ môn. Trước sự hồi phục của phong trào và những cố gắng thể thao hóa bộ môn của võ sư Trần Huy Phong, Nguyễn Văn Chiêu... VVN-VVĐ đã được Tổng cục TDTT (nay là Ủy ban TDTT) đưa vào chương trình Hội diễn kỹ thuật khu vực 3 (1990). Đến tháng 9 năm này, 4 võ sư : Nguyễn Văn Chiêu, Nguyễn Anh Dũng, Lê Thanh Liêm, Tô Mạnh Hòa được mời sang biểu diễn tại Belarussia và cử võ sư lưu lại huấn luyện.

Nhằm tạo điều kiện cho VVN-VVĐ phát triển, ngành TDTT các địa phương đã tiến hành giải thi đấu cấp tỉnh, thành; sau đó Tổng cục TDTT đã cho tổ chức giải vô địch toàn quốc (VĐTQ) lần đầu tiên từ 4 – 6/12 /1992 tại Tp HCM, quy tụ 178 võ sĩ của nhiều tỉnh, thành, tranh tài 2 nội dung: hội thi kỹ thuật và đấu đối kháng. Vài năm sau, các địa phương còn có thêm giải Thiếu niên, Trẻ, Hội khỏe Phù Đồng, khu vực... Để thống nhất việc quản lý và chỉ đạo chuyên môn, tháng 4/1994 Tổng cục TDTT thành lập Ban điều hành lâm thời VVN-VVĐ Việt Nam. Hằng năm, Ban điều hành đều tổ chức các Hội nghị chuyên môn toàn quốc (ôn luyện kỹ thuật, từng bước hoàn chỉnh luật thi đấu đối kháng, luật hội diễn, nghiệp vụ Trọng tài, biên soạn sách kỹ thuật...), thi thăng cấp cao đẳng... Chuyển biểu diễn thành công vang dội của VVN-VVĐ tại Lễ hội Văn hóa - Thể thao truyền thống thế giới lần thứ 2 (52 quốc gia tham dự) tổ chức ở Thái Lan vào tháng 12 năm 1996 đã thu hút thêm sự chú ý của những người yêu thích võ thuật dân tộc. Đến giải VĐTQ lần thứ 6 (27 - 30/12/1997), với 215 VĐV thuộc 12 tỉnh, thành và 2 ngành (Quân Đội, Thể thao Đại học) tham dự, VVN-VVĐ Việt Nam đã được khẳng định trong sự nghiệp thể thao của nước nhà qua việc Ủy ban TDTT phong cấp cho các VĐV đoạt huy chương. Nhằm mở rộng địa bàn, 3 lớp tập huấn Hướng dẫn viên dành cho các tỉnh phía Bắc lần lượt tiến hành tại Thanh Hóa (1998), Hà Tây (2000) và Quảng Bình (2001) đã tạo điều kiện cho khu vực này xây dựng bộ môn và từng bước hòa nhập vào phong trào chung... Đặc biệt, nhân dịp chào mừng 300 năm Sài Gòn - Tp Hồ Chí Minh và kỷ niệm 60 năm thành lập môn phái, Hội VVĐ Tp HCM đã phát hành huy hiệu lưu niệm và phối hợp cùng Liên đoàn Võ

thuật Tp HCM tổ chức Hội diễn VVN-VVĐ quốc tế lần thứ 1 vào ngày 20/7/1998 tại Nhà thi đấu Phan Đình Phùng, Quận 3, với sự góp mặt của 4 quốc gia: Việt Nam, Pháp, Ý, Tây Ban Nha. Cuộc Hội diễn quốc tế này đã trở thành giải truyền thống hằng năm với sự tham gia của các nước ngày một đông hơn. Hai đài truyền hình của CHLB Đức và Thể thao châu Á cũng đến Việt Nam làm phim về hoạt động của VVN-VVĐ và các võ sĩ Nguyễn Hồng Quý, Phạm Thị Phụng (Tp HCM), Nguyễn Văn Phúc (Cần Thơ) vào năm 1999. Võ sư Patrick Levet (Tây Ban Nha) cũng xuất bản 1 quyển sách, 2 băng video về kỹ thuật VVN...

Nhìn chung, sau gần 30 năm trải qua không ít gập ghềnh, được sự quan tâm của ngành TDTT các cấp, sự cố vấn, hỗ trợ của võ sư chương môn và lòng tận tụy hy sinh của tất cả võ sư, HLV và môn sinh; hiện nay VVN-VVĐ thu hút khoảng 30.000 môn sinh thường xuyên luyện tập tại hầu hết các tỉnh phía Nam và một số tỉnh ở phía Bắc như :Quảng Bình, Thanh Hóa, Hà Nội, Hòa Bình, Lai Châu, Yên Bái, Lạng Sơn, Phú Thọ, Hà Tây... Hoạt động của môn phái tại Việt Nam đang đi dần vào nề nếp; nhiều tỉnh, thành có tổ chức Hội, chất lượng chuyên môn có phần tăng tiến. Một số đơn vị phát triển phong trào khá mạnh là: Tp HCM, Khánh Hòa, Cần Thơ, Đồng Nai, Vĩnh Long...

Về quan hệ quốc tế, VVN-VVĐ Việt Nam từng biểu diễn tại các Lễ hội võ thuật truyền thống khu vực và thế giới ở Thái Lan, Đức, Hàn Quốc, Nhật Bản... và được nhiệt liệt hoan nghênh. Nhiều nước đã mở lớp tập VVN-VVĐ như : Pháp, Đức, Thụy Sĩ, Ý, Tây Ban Nha, Hà Lan, Mỹ, Morocco, Úc, Canada, Nga, Belarussia, Ucraina, Rumania, Ba Lan, Tunysie, Anh, Péru... Hằng năm, một vài quốc gia như Pháp, Ý, Thụy Sĩ... tổ chức giải thi đấu quốc tế với sự hiện diện của võ sĩ các nước lân cận. Trên tinh thần "uống nước nhớ nguồn", nhiều môn sinh nước ngoài đã về đất tổ viếng cố võ sư sáng tổ, chào võ sư chương môn, tập huấn kỹ thuật, thi thăng cấp, và biểu diễn tại Tp HCM, Nha Trang, Cần Thơ, Hà Nội...

Với thành quả bước đầu nêu trên, VVN-VVĐ Việt Nam đã được Ủy ban TDTT đưa vào nội dung thi đấu chính thức tại Đại hội TDTT toàn quốc năm 2002.

Về kỹ thuật, thực hiện phương châm "một phát triển thành ba" nghĩa là từ đòn căn bản (1) ghép lại thành bài đơn luyện (2) và bài song luyện (3) nhằm giúp người tập dễ nhớ, dễ thuần thục nhờ thường xuyên ôn đi ôn lại, VVN-VVĐ có thêm một số bài quyền và binh khí như: Nhập môn quyền, Tứ trụ quyền, Ngũ môn quyền, Viên phương quyền, Thập thể bát thức quyền, 4 bài Nhu khí công quyền (dưỡng sinh), 4 bài liên hoàn đối luyện (dành cho người cao tuổi), Song đấu côn, Song dao pháp, Trán môn quyền, Việt điều kiếm pháp, Tiên long song gươm pháp, Mã tẩu pháp, Thất tinh kiếm pháp, Âm dương hồ điệp phiến... Hệ thống đẳng cấp có thêm đai màu đen (sau Lam đai tam cấp) - chuyển tiếp giữa sơ đẳng và trung đẳng dùng để so sánh với đai đẳng của các môn võ khác (Karatédo, Taekwondo, Judo, Aikido).

* * *

70 năm đã trôi qua, vượt qua những bước thăng trầm, từ một môn phái manh nha tại Hà Nội, VVN-VVĐ đang lớn mạnh và mở rộng đến nhiều nơi. Đó là cả một quá trình

chung vai đầu cột của nhiều thế hệ võ sư, HLV, môn sinh theo bước chân mở đường của cố võ sư sáng tổ.

Thời gian trên là chặng đường rất ngắn so với lịch sử xã hội nhưng VVN-VVĐ đã có những đóng góp nhất định vào phong trào TDTT của đất nước và thế giới. Tuy nhiên, để có thể sớm sánh vai cùng các môn võ quốc tế khác, môn phái cần nghiêm khắc nhìn lại các hạn chế của mình. Về đại thể, tất cả võ sư và HLV nên đoàn kết, thống nhất tư tưởng, ý chí và hành động, nhằm góp phần đào tạo những thanh thiếu niên có lòng yêu nước, tri thức, sức khỏe, đức dũng, lòng nhân, tinh thần hào hiệp và nếp sống văn minh, lành mạnh. Trong quá trình thể thao hóa môn võ, cần tích cực và khẩn trương đào tạo đội ngũ HLV, Trọng tài; chú trọng giáo dục tinh thần thượng võ; tinh giản chương trình huấn luyện; biên soạn sách kỹ thuật; tu chính luật thi đấu đối kháng và hội thi kỹ thuật; chấn chỉnh kỷ cương, xây dựng phong cách làm việc dân chủ, khoa học... Đó là những yếu tố căn bản và rất quan trọng để tiến đến thành lập Hiệp hội VVN-VVĐ Việt Nam và Liên đoàn VVN-VVĐ quốc tế đặt trụ sở tại đất tổ trong tương lai.

Từng môn sinh có quyền tự hào về những thành quả môn phái đã giành được nhưng không mãi mê với “ánh hào quang” mà phải nghiêm túc tự soi rọi lại các ưu, khuyết điểm của bản thân để tiếp tục tu dưỡng đạo đức, rèn luyện chuyên môn, khiêm tốn, không ngừng học hỏi, nâng cao kiến thức về mọi mặt; yêu thương, giúp đỡ, tôn trọng, hòa hợp cùng đồng môn nhưng mạnh dạn đấu tranh với những sai trái hầu đưa môn phái vững vàng tiến bước trong thế kỷ 21 cũng như thực hiện ngày một tốt hơn lời dạy của cố võ sư sáng tổ: phục vụ dân tộc và nhân loại.

BÀI 2: ĐÔI NÉT VỀ VÕ SƯ CHUỖNG MÔN LÊ SÁNG

Nguyên quán ở tỉnh Thanh Hóa, võ sư Lê Sáng chào đời vào mùa thu năm 1920 tại căn nhà bên bờ hồ Trúc Bạch (Hà Nội). Ông là trưởng nam của cụ ông Lê Văn Hiến tự Đức Quang (1887-1959) và cụ bà Nguyễn Thị Mùi (1887-1993). Hai người em gái của võ sư là Lê Thị Xuất và Lê Thị Hương.



Vào năm 1939, sau một cơn bạo bệnh nên đôi chân đi đứng khó khăn, nghe theo lời khuyên của mẹ, võ sư Lê Sáng đã tìm thầy học võ với mục đích rèn luyện cho đôi chân cứng cáp và thân thể khỏe mạnh. Duyên may đưa đẩy ông đến với lớp Vovinam tại trường Sư phạm(Ecole Normale) Hà Nội do cố võ sư sáng tổ Nguyễn Lộc trực tiếp giảng dạy vào mùa xuân năm 1940. Có tố chất, thông minh, chịu khó học hỏi và chuyên cần luyện tập, ông sớm cải thiện tình trạng sức khỏe và tiến bộ nhanh trên bước đường võ nghệ. Chỉ vài năm sau, ông được võ sư sáng tổ cho tham gia huấn luyện tại Hà Nội. Từ đó, ông luôn gắn bó với võ sư sáng tổ như anh em ruột thịt, cùng đồng lao cộng khổ và từng theo chân võ sư sáng tổ đi dạy Vovinam ở nhiều nơi như : huyện Thạch Thất (tỉnh Sơn Tây, nay thuộc tỉnh Hà Tây); tỉnh Phú Thọ; Chuế Lưu, Đan Hà, Đan Phú (tỉnh Yên

Bái); Me Đồi (tỉnh Vĩnh Yên)...

Tháng 7 năm 1954, ông cùng võ sư sáng tổ vào Sài Gòn. Tại đây, ông được phân công mở các lớp Vovinam ở đường Avigateur Garros (nay là đường Thủ Khoa Huân), Hiến binh QG Sài Gòn và Trung tâm Huấn luyện Hiến Binh ở Thủ Đức. Đến năm Đinh Dậu (1957), võ sư sáng tổ lâm bệnh, ông thay người tiếp tục huấn luyện cho các môn sinh cao đẳng, đồng thời mở thêm võ đường ở đường Trần Khánh Dư (Tân Định), Sư Vạn Hạnh (sát chùa Ấn Quang), Moulin Rouge (đường Trần Hưng Đạo)... Tháng 4 năm 1960, trước lúc qua đời, võ sư sáng tổ đã giao nhiệm vụ chương môn lại cho ông. Do tình hình thời sự, những năm đầu thập niên 60, võ sư Lê Sáng phải lên tận Buôn Mê Thuộc làm ăn và mãi đến cuối năm 1963, khi các võ phái ở Sài Gòn được phép hoạt động trở lại, ông mới quay về, bắt tay vào việc củng cố lực lượng, định hướng khôi phục và phát triển môn phái. Là môn đệ trưởng tràng, sát cánh cùng võ sư sáng tổ khoảng 20 năm trường, võ sư Lê Sáng đã tiếp thu những tư tưởng võ đạo và võ thuật của sáng tổ một cách sâu sắc nhất. Trên cơ sở đó, với cương vị chương môn và bằng uy tín cá nhân, ông đã quy tụ nhiều cộng sự (võ sư, thân hữu...) tâm huyết và đã lãnh đạo môn phái vươn lên thật mạnh mẽ - Vovinam có mặt hầu hết tại các tỉnh miền Nam và lan rộng sang một số nước ở châu Âu - trong thời gian từ đầu năm 1964 đến đầu năm 1975. Những năm đầu khôi phục môn phái, dù cuộc sống còn nhiều thiếu thốn, nhưng song song với chỉ đạo phong trào, mỗi ngày ông vẫn trực tiếp huấn luyện hàng 10 giờ cho nhiều đối tượng khác nhau; vậy mà đêm đêm vẫn còn chong đèn viết sách để hệ thống lại những tư tưởng võ học của sáng tổ; và qua kinh nghiệm thực tiễn của mình, ông đã bổ sung vào chương trình huấn luyện nhiều đòn thế mới. Bên cạnh đó, ông còn được bầu làm Tổng thư ký Tổng cuộc Quyền thuật miền Nam Việt Nam và Thủ quỹ Ủy ban Olympic miền Nam Việt Nam trong nhiều năm.

Từ cuối thập kỷ 80 đến nay, là người lãnh đạo tinh thần của Vovinam-Việt Võ Đạo, với chủ trương Thuận thiên – Hòa nhân, võ sư chương môn Lê Sáng luôn hướng dẫn và hỗ trợ những hoạt động chuyên môn của môn phái ở các nơi, trực tiếp khảo thí các môn sinh cao đẳng; đồng thời tiếp tục nghiên cứu để phát triển hệ thống lý luận và hệ thống kỹ thuật của môn phái phù hợp với xu thế của thời đại.

Chẳng những giỏi võ, có khả năng kinh doanh - từng là chủ tiệm đóng giày Phi Điệp (1950-1954), chủ nhà in và nhà xuất bản Nguồn Sống (1953-1954) ở Hà Nội - và năng lực lãnh đạo tốt, võ sư chương môn Lê Sáng còn là một con người tài hoa. Bằng những nét chữ bay bướm, đẹp mắt và rõ ràng, ông thường sáng tác nhiều bài thơ, mang cảm xúc sâu lắng và tinh thần thượng võ. Một số bài thơ của ông đã được phổ nhạc. Trong đời thường, ông sống ung dung, giản dị, thường giúp đỡ bạn bè và cư xử chân tình với những người chung quanh. Đối với môn đệ, ông chí tình dạy bảo, thương yêu và dung thứ. Những lúc cha mẹ ốm đau, ông luôn cận kề và chăm lo chu đáo.

Sống đơn thân, không nặng gánh gia đình, thích đọc sách báo, thẩm nhuần triết lý phương Đông, và cũng là người môn đệ xuất sắc nhất của cố võ sư sáng tổ Nguyễn Lộc; bằng tài năng và đạo đức của mình, võ sư chương môn Lê Sáng đã cống hiến trọn cuộc đời mình cho công cuộc xây dựng và phát triển môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo.

BÀI 3: ĐỨC DỮNG VÀ LÒNG NHÂN

(BÀN TAY THÉP ĐẶT TRÊN TRÁI TIM TRÁI ÁI)

Trên phù hiệu môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo (VVN), chúng ta thấy có hai hình biểu tượng, hình dáng giống nhau nhưng khác nhau về màu sắc (xanh, đỏ) được trình bày với hai vị thế trái ngược, tượng trưng cho hai nguyên lý Âm Dương. Hai hình biểu tượng này được bao quanh bởi một vòng tròn (trắng), tượng trưng cho Đạo thể chỉ sự khắc chế, điều hòa, bao dung, nên đã kết hợp với nhau thành một tổng thể hài hòa.

DƯƠNG TỐ: Biểu tượng cho sự cứng mạnh - đức dũng cảm - bàn tay thép.

ÂM TỐ: Biểu tượng cho sự mềm dịu - lòng nhân - trái tim từ ái.

VÒNG ĐẠO THỂ: Biểu tượng cho sự khắc chế, điều hòa, bao dung - trí tuệ linh mẫn - điều hợp hai nguyên lý âm dương.

Trong nhiều giai đoạn, đức dũng và lòng nhân được diễn tả là hai khả năng đối nghịch trong một tổng thể hài hòa có tác dụng tích cực để giải quyết những vấn đề phát sinh từ cuộc sống.

Người học võ muốn đạt mức tinh diệu, phối hợp được Cương, Nhu (Âm, Dương) phải rèn luyện và hàm dưỡng Tâm và Thân, cả võ thuật lẫn võ đạo. Nếu chỉ có Dũng mà thiếu Nhân sẽ tàn bạo, độc ác. Nếu chỉ có Nhân mà thiếu Dũng sẽ yếu hèn, nhu nhược. Do vậy, đức Dũng phải có lòng Nhân đi cùng; Dũng và Nhân phải có Trí phối triển, điều hòa mới sinh tạo và tương triển. Mọi mâu thuẫn trong tương lai sẽ được giải quyết theo hướng xây dựng của Ta - Người cùng tồn tại.

Dũng cảm khác can đảm, người can đảm không sợ nguy hiểm, khi nộ khí bốc lên có thể liều mạng sống, nhưng người dũng cảm khác hơn, phải có ý thức để sự nóng giận đạt tới một mục đích nào đó có một tầm vóc nhất định. Dũng cảm được phân thành hai cấp:

THƯỜNG DỮNG VÀ ĐẠI DỮNG

Trong đời sống chúng ta thường gặp những hành động biểu lộ về đức dũng: Người chiến sĩ vượt qua những trở ngại, thử thách cam go để hoàn thành nhiệm vụ, người

con cố gắng khắc phục mọi khó khăn để phụng dưỡng cha mẹ già yếu, bệnh hoạn; người cán bộ có tinh thần trách nhiệm cao, vượt qua mọi cạm bẫy mua chuộc để chu toàn trách vụ. Tất cả đều biểu hiện lòng can đảm, sức chịu đựng, tận tụy với nghĩa vụ, được gọi là đức dũng. Nhưng dũng có hai mức cao thấp khác nhau là Thường Dũng và Đại Dũng.

Thường dũng là dũng nhất thời được biểu hiện trong cử chỉ, thái độ và hành động chống đối, không chịu khuất phục của con người khi gặp những điều sai trái. Ở những việc đơn giản, đức dũng dễ nhận thấy, thường gặp trong đời sống, nên ta gọi Thường Dũng - cái “Dũng” bình thường, thông thường dễ thấy, dễ nhận. Thường dũng là cái dũng do hoàn cảnh tạo nên, do đờm lược coi nhẹ tử sinh, do trách nhiệm phải quên mình để chu toàn trước mọi khó khăn, nguy hiểm, nhằm giải quyết những sự việc khó khăn trước mắt và hữu hạn.

Đại dũng là cái dũng có tính cách lâu dài, xuyên suốt cả một đời, biểu lộ qua sự chịu đựng, nhẫn nhịn để vượt qua mọi hoàn cảnh khó khăn với thái độ trầm lặng, với khả năng tự chế, tự thắng cao, nên lúc nào cũng bình thản, ung dung, thông suốt, kiên nghị trong suốt đời người. Có những việc lâu dài mà không ai thấy, có khi suốt cả một đời mới chứng tỏ được là đại dũng. Ra quân chống quân Mông Cổ lần thứ hai với quyết tâm phản công tiêu diệt quân thù, Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn trở giong xuống sông

Hóa mà thề:” Không dẹp xong giặc quyết không trở về khúc sông này nữa”, là biểu lộ Thường Dũng do tình thế bắt buộc. Nhưng lúc nghe tin Thoát Hoan lại sắp đưa 300.000 quân Mông Cổ sang đánh lần thứ ba, trong khi đất nước đã cạn kiệt vì bị giặc tàn phá, lực lượng bị quá yếu kém, chưa kịp phục hồi. Ngài vẫn bình tĩnh, sáng suốt nhận định, thảo hịch khích động toàn dân, thôi thúc tinh thần chiến đấu của ba quân, họp hội nghị Diên Hồng với các bô lão, chinh đốn hàng ngũ với chủ trương “Quân quý về tinh nhuệ, không quý ở nhiều” và tâu với vua Trần Nhân Tông khi bàn việc ngăn giặc “Năm nay đánh giặc dễ” để chứng tỏ đức Đại Dũng của ngài.

Trần Quốc Tuấn và Trần Quang Khải có hận riêng với nhau, nhưng trước họa xâm lăng Mông Cổ, Trần Quốc Tuấn tới thăm gặp lúc Trần Quang Khải đang tắm, đã kỳ lưng cho Trần Quang Khải và nói “ Bây giờ được hân hạnh kỳ lưng cho Thừa tướng”. Trần Quang Khải vui đáp: “ Được Nguyên soái kỳ lưng cho thật là vạn hạnh”. Hai ông được người hậu thế khen là những người Đại Dũng.

Đức Đại Dũng có khi cả đời người mới biểu lộ được. Lê Lợi kháng Minh năm năm đầu thất bại chạy dài, vợ con đều chết thảm, vẫn kiên trì dũng cảm chiến đấu mãi. Sau đó, đổi chiến pháp “ Tránh chỗ địch mạnh, đánh nơi địch yếu”, cũng phải năm năm sau mới chiến thắng hoàn toàn mới chứng tỏ được là bậc Đại Dũng.

ĐỨC DŨNG QUA CÁC QUAN NIỆM TRIẾT HỌC

Đức Dũng từ hình thái dễ thấy, dễ nhận đã triển khai tới mức tế vi hơn, sâu rộng hơn. Khởi từ Thường Dũng vượt lên trở thành một thứ Đức Dũng “ siêu khoáng”. Từ hành động, dũng đã bén rễ vào tư tưởng thông qua các quan niệm triết học, trở thành

cái dũng của thánh nhân, cái dũng của người quân tử, cái dũng của người đại trượng phu...

+ Cái dũng của thánh nhân: Đấng Christ đem tính mạng mình chuộc tội thế gian trên cây thánh giá, Đức Phật từ nhiều tiền kiếp hiến cả tay, chân, tính mạng mình để cứu độ chúng sinh.

+ Cái dũng của người quân tử: Ăn không cầu no, ở không cầu yên, không cầu sống làm hại người, sẵn sàng tự giết để thành nhân.

+ Cái dũng của bậc đại trượng phu: Ở thì ở chỗ rộng lớn trong thiên hạ, làm thì làm cái đạo lớn trong thiên hạ, không khuất phục trước uy quyền, không đổi chí khi nghèo hèn, không phóng túng sa đọa khi giàu sang.

ĐỨC DŨNG THEO QUAN NIỆM VIỆT VÕ ĐẠO

Văn hóa Việt Nam ảnh hưởng khá sâu đậm tinh thần “ tam giáo đồng lưu” ấy, cùng các tôn giáo lớn. Các tinh thần ấy thấm sâu vào nếp sống văn hóa dân tộc, nhưng cũng được “dân tộc hóa” bằng những chọn lọc kỹ lưỡng. Do vậy, đẳng cấp sĩ phu Việt Nam có học vị cao, vừa sùng đạo vừa giỏi võ. Các dũng tướng Việt Nam có học vừa trị nước giỏi vừa sùng kính thần thánh. Sự ngăn cách giữa các nhà tu với các văn quan, võ tướng bàn bạc mơ hồ. Lý Thường Kiệt, Lý Công Uẩn, Trần Quốc Tuấn, Trần Quang Khải, Nguyễn Trãi, Hồ Quý Ly, Nguyễn Công Trứ...là những ví dụ điển hình về “văn võ song toàn”.

Vậy trong đời sống hiện nay, môn sinh VVN chúng ta nên ứng dụng. Loại dũng nào? Thường Dũng hay Đại Dũng?

Tùy trường hợp mà ứng dụng. Thường Dũng giúp chúng ta đương đầu với hoàn cảnh để biểu lộ cái hùng khí của con nhà võ và giải quyết cấp thời những khó khăn trở ngại. Hơn nữa, khi bức dọc mà không dám tỏ thái độ, bị áp chế mà không có tinh thần đối kháng thì làm sao tâm hồn có thể thanh thoi? Điều quan trọng là phải tỏ thái độ chống đối theo chiều hướng trầm tĩnh, ôn hòa, dẫn dụ thuyết phục để người phải thay đổi quan điểm và cách đối xử.

Chúng ta cần Đại Dũng, vì Đại Dũng giúp chúng ta rèn luyện nghị lực, tinh thần và đức độ đến mức dật lạc, siêu khoáng để có thể yên vui trước mọi hoàn cảnh, thản nhiên trước mọi thành bại, vượt trên mọi ưu tư hay thỏa mãn tự ái giai đoạn, ngõ hầu phải biết mình phải sống ra sao, phải làm gì cho tương lai, cho đại nghĩa? Tuy nhiên, cần phân biệt những kẻ thoát đầu tỏ vẻ ta đây có hoài bão lớn, theo đuổi sự nghiệp phi thường, không quan tâm giải quyết những việc nhỏ nhất thường ngày, thiếu chuyên chất trong hành xử, khôn khéo né tránh mọi đụng chạm, dù lớn hay nhỏ với bất cứ ai thì chỉ là kẻ thời cơ, cầu an vụ lợi.

Xuất phát điểm của Đại Dũng từ Thường Dũng. Do vậy, dù Đại Dũng hay Thường Dũng cũng đều nảy sinh từ sự thực hiện những việc bình thường tích lũy hằng ngày

(như quyết tâm dậy sớm, từ bỏ nghiện ngập, chuyên cần, nhẫn nại...). Không có quan niệm sống đứng đắn rõ rệt, thiếu chuyên nhất, làm việc chông chán hay thay đổi thì chỉ là kẻ dốt hèn, nhu nhược, nói chi đến chuyện Thường Dũng hay Đại Dũng.

Bốn phẩm tính chủ chốt của tinh thần dũng cảm, người môn sinh VVN phải trau dồi, tu tập, đó là: Tự chủ, tự thắng, cương trực, tận tụy với nghĩa vụ.

1. Tự chủ: Con người là phần tử của gia đình, gắn bó với cộng đồng dân tộc, và nhân loại. Trong sự hòa nhập chung sống nếu không có đức tính tự chủ sẽ bị đồng hóa. Muốn có đức tính tự chủ, chúng ta phải luôn tự chủ trước mọi biến động của ngoại cảnh, luôn triển khai nội tâm, luyện ngữ quan cho thật bén nhạy. Sau hết, luyện thân khí cho được ung dung, thanh thản, không cầu cạnh, ước ao gì cả.

2. Tự thắng: Mỗi người đều có một số ưu điểm và nhược điểm. Trong lịch sử, chúng ta thấy có biết bao vua chúa, danh tướng lẫy lừng một thời đã bị danh vọng, tiền tài, gái đẹp làm băng hoại, tha hóa đi đến sụp đổ. Cụ thể trong hiện tại có nhiều chiến sĩ yêu nước đã chiến thắng về vang quân thù lại trở thành những kẻ tiêu cực, tham ô nên đã thân bại danh liệt, chỉ vì họ không tự chế, tự thắng được những nhược điểm trong con người của mình.

Muốn có đức tính tự thắng, chúng ta phải luôn kiên nhẫn nghe, từ những điều chưa biết đến những điều đã biết, nghe cả những điều phải lẫn những điều trái, để hiểu rõ nguyện vọng của người, để tập thói quen tôn trọng và nghĩ tới người. Kiên nhẫn học hỏi mọi người, trong mọi trường hợp, liên tục trong đời sống. Kiên nhẫn trong việc xử thế, là gặp trường hợp bị đối xử bất công, thô vụng, làm lẩn, chúng ta vẫn kiềm chế được tính nóng nảy, hiếu thắng, vẫn ung dung nhu nhả với tinh thần thông cảm hòa giải, không tức khí nổi quạu “ăn miếng trả miếng” tùy hứng. Kiên nhẫn hành động sẽ giúp chúng ta vượt qua mọi khó khăn trở ngại, thắng phục được những thất bại trên đường đời, nhất là khi mới vào đời để đạt thành công cuối cùng.

3. Cương trực: Đây là đức tính của con nhà võ. Nhưng chúng ta cần phải hiểu: Cương là cương quyết trong tinh thần, hòa nhã ngoài thái độ. Trực là thẳng một cách tế nhị, chứ không là tính cứng cỏi, thô lỗ của kẻ thất phu và sự ngay thẳng của người điền khùng. Tiêu biểu trong lịch sử Việt Nam có Lý Thường Kiệt, Chu Văn An, Trần Hưng Đạo, Nguyễn Trãi,...là những người cương trực dám nói, dám làm, dám lãnh trách nhiệm về lời nói của mình.

Không có sự cương trực nào vững chắc bằng sự cương quyết trong tinh thần. Khi tinh thần đã nhất quyết rồi thì thái độ phải tỏ ra ôn hòa, nhu nhả. Chính thái độ ôn hòa nhu nhả đã nói lên sự quyết tâm đến cùng cực. Người cương quyết phải là người có ý thức vững vàng rằng, mình nên nghĩ gì, phải làm gì? Và đã quyết đoán là quyết tâm theo đuổi đến cùng.

Ngay thẳng là một đức tính được mọi người cảm mến, nhưng không đồng nghĩa với chất phác “thẳng ruột ngựa”. Ngay thẳng cứng nhắc sẽ làm cho mọi người phiền lòng, phật ý, và khiến mình luôn bị thua thiệt, thất bại. Phải ngay thẳng một cách linh động,

khéo léo, không bao giờ được dối trá, nhưng cũng không nên thật thà lộ bịch, nói hết những điều không đáng nói, gây xáo trộn, thất vọng cho người. Đó là ngay thẳng một cách tế nhị.

4. Tận tụy với nghĩa vụ: Với lý tưởng tập thể, với sứ vụ sư môn, Tổ quốc và nhân loại, chúng ta phải hết lòng, tận dụng mọi khả năng thực hiện nghĩa vụ bằng được, dù có hy sinh tính mạng, nhưng phải hy sinh cho đúng chỗ, đúng lúc trong phạm vi trách nhiệm của mình. Nếu ngoài phạm vi trách nhiệm mà cứ nhắm mắt hy sinh thì chỉ là người bất trí, thiếu sáng suốt, không thông đạt lý, không quán triệt công nghĩa khác với tư ân tư lợi. Thí dụ: khi được người hiểu rõ khả năng của ta, tin cậy trọng dụng ta, và đó cũng là lợi ích chung cho mọi người thì ta đem hết tâm lực ra làm việc, nếu đây chỉ là âm mưu mua chuộc, trí trá bất minh để dành thắng lợi riêng tư thì ta không thể tận tụy hy sinh mù quáng được.

Tận tụy với nghĩa vụ giúp ta nâng cao phẩm cách, và trở thành con người năng động, yêu người yêu việc, biết học tập để kiện toàn, có tinh thần trách nhiệm cao.

Trau dồi được bốn đức tính trên, chắc chắn chúng ta sẽ tạo được phong cách sống đặc thù cho mình, để trở thành hiệp sĩ thời đại, thể hiện được tinh thần "Bàn tay thép đặt lên trái tim từ ái".

LÒNG NHÂN QUA CÁC ĐẠO GIÁO ĐÔNG PHƯƠNG

"Nhân" theo đạo giáo Đông Phương nói chung là lòng yêu thương con người, quan tâm nghĩ tới người, giúp đỡ người khi gặp khó khăn, an ủi, cứu mang người khi gặp hoạn nạn. Các từ ngữ: Bác ái, từ bi, vị tha, từ ái... thường được sử dụng để biểu thị lòng nhân.

"Nhân" theo cổ thư trước hết là:

- Biết sống với người, vì người, cho người, luôn luôn nghĩ tới người, hòa thuận với người, làm lợi ích cho người, quên mình vì công nghĩa. Sống như vậy sẽ sáng suốt trong phán đoán và nhận định, cảm phục, lôi cuốn được người cộng tác và tin tưởng nơi mình.
- Biết thích nghi với hoàn cảnh, thời thế, linh động uyển chuyển trong xử sự, tháo vát lanh lợi trong công việc, tùy người tùy việc mà kinh quyền biến hoá.
- Biết sống và làm việc theo cái lý đương nhiên, theo lẽ phải mà xử sự, không chủ quan đặt ý riêng của mình vào.
- Không nhất quyết là sự việc phải diễn biến như mình suy luận, tức không độc đoán, bảo thủ hay nôn nóng, để sự việc được diễn tiến tự nhiên, không định mức kết quả.

Như vậy, "Nhân" là cái tính có sẵn trong mỗi người như cái hạt, cái mầm, cái cốt lõi để nuôi dưỡng, cái lẽ phải chung cho con người, khiến cho con người đối xử với đồng loại như đối đãi với chính bản thân mình. Để minh họa cho lập luận đó, người

xưa nói: “Để thực hiện lòng nhân, hàng ngày phải cung kính, chân thành, đối xử phải khoan hòa bao dung. Làm việc phải thận trọng giữ chữ tín, giao thiệp phải trung thực, mau mắn; trải rộng lòng ra với mọi người. Đó là: Cung, Khoan, Tín, Mẫn, Huệ.

Cung: Kính cẩn nghiêm trang thì người không loạn.

Khoan: Khoan hòa bao dung thì được người thân cận.

Tín: Giữ lời hứa sẽ được người tin cậy.

Mẫn: Nhậm lẹ, tháo vát thì việc mau thành.

Huệ: Trải rộng lòng thì người cảm phục và đủ để sử dụng, điều khiển người.

LÒNG NHÂN THEO QUAN NIỆM VIỆT VÕ ĐẠO

Tổng hợp các quan niệm “Nhân” của các đạo giáo Đông Phương, người môn sinh VVN ý thức trách nhiệm của mình đối với bản thân, gia đình, dân tộc và nhân loại, tích cực thực hiện ba phần nhiệm vụ: Sống, giúp người sống, sống cho người khác.

+ Sống: Ở đây là Hưởng Kỳ chứ không ích kỷ hay vị kỷ. Hưởng kỷ là phải bắt đầu từ mình, tự kiện toàn bản thân, trên ba phương diện tâm - trí - thể để trở thành người hữu ích.

+ Giúp người khác sống: Tức Hưởng Tha, nghĩ tới người khác, giúp họ kiện toàn tâm thân để đạt nguyện vọng trở thành người hữu ích như mình.

+ Sống cho người khác: Tức Hưởng Thượng, quan tâm tới đại nghĩa, biết quên mình hy sinh cho đích sống cao đẹp, cho lý tưởng, phục vụ công ích.

Như vậy, lòng nhân con người môn sinh VVN không vị kỷ cũng chẳng vị tha, mà đồng thời cùng một lúc phải nghĩ tới cả ta lẫn người.

Chúng ta không tách bạch phân chia Ta - Người bởi biết rằng: Không thể đơn độc làm việc công ích, phải hiệp lực cùng nhau làm việc lớn mới thành và thực hiện từng bước một.

Trước hết, phải kiện toàn bản thân để có năng lực thực sự mới hướng dẫn, giúp người cùng tiến bộ và cùng nhau hướng theo đại nghĩa, thực hiện lý tưởng phục vụ công ích.

Bước 1: Kiện toàn bản thân là Hưởng Kỳ.

Bước 2: Giúp người tiến bộ là Hưởng Tha.

Bước 3: Đồng tâm hiệp lực thực hiện công ích là Hưởng Thượng.

Như vậy, lòng nhân của người môn sinh VVN phải thể hiện tuần tự, từ mình đến người, từ gia đình đến xã hội, từ người tốt đồng chí hướng đến người sơ giao chưa biết gì về họ, nhưng đối đãi với tất cả đều bình đẳng ngang hàng như chính bản thân mình chứ không phân chia giai cấp, tôn giáo, dân tộc, dòng dõi. Nói một cách khác là tùy người mà thể hiện lòng nhân: Gần gũi thân giao với người tốt, chân thành nêu gương cảm hóa người chưa tốt thành người tốt chứ không kỳ thị xa lánh. Đôi khi cần phải có thái độ cứng rắn rắn đẽ, cảnh cáo để người thức tỉnh trở lại đường ngay, chứ không thù hằn, cưỡng chế.

Lòng nhân của người môn sinh VVN còn thể hiện ở lòng yêu hòa bình, làm tốt trách vụ kiến thiết đời sống, để ánh hào quang rực rỡ chan hòa Chân - Thiện - Mỹ tỏa sáng khắp nơi.

Để thể hiện những điều trên, chúng ta cần áp dụng bốn nguyên tắc dưới đây:

1. YÊU NGƯỜI, NGHĨ TỚI NGƯỜI:

Muốn được người yêu và nghĩ tới mình, mình phải yêu người nghĩ tới người trước. Phải tìm hiểu nguyện vọng của người cả về tinh thần lẫn vật chất. Tất nhiên, chúng ta không phải là bậc thánh có phép màu đáp ứng mọi khát vọng của, nhưng chúng ta có thể mang đến cho người niềm an ủi chân thành, sự giúp đỡ thiết thực. Sự quan tâm an ủi, giúp đỡ sẽ khích lệ người yêu đời, hăng say làm việc. Nhờ đó chúng ta cũng hưởng vui lây.

2. NHẬN BIẾT ƯU ĐIỂM CỦA NGƯỜI:

Là người ai cũng có ưu điểm và khuyết điểm. Nếu chỉ xóc mói đến cái sai, cái xấu của người, thì cái sai, cái xấu sẽ xâm nhập vào chúng ta. Trái lại, nếu nhận biết những ưu điểm của người, thì ưu điểm của chúng ta nổi bật, và những ưu điểm đó sẽ sửa đổi những khuyết điểm của nơi chúng ta.

3. HÃY ĐỔI XỬ VỚI NGƯỜI NHƯ MÌNH ƯỚC MONG ĐƯỢC NGƯỜI ĐỔI XỬ LẠI NHƯ THẾ:

Một nguyên tắc rất công bằng hợp lý, chúng ta phải luôn tâm niệm và áp dụng trong đời sống, chắc chắn chúng ta sẽ tiếp nhận được niềm thông cảm chân thành và lòng yêu thương vô cùng tốt đẹp. Việc đời có đi có lại: gieo nhân thì hái trái. Chúng ta độ lượng tận tâm với người thì sẽ được người độ lượng tận tâm lại. Chính hành vi khả ái đó làm cho tâm hồn chúng ta cởi mở, vui tươi và có tác dụng cảm hóa được lòng người.

4. LÒNG NHÂN LÀ NGUỒN VUI VÔ TẬN THỂ HIỆN GIÁ TRỊ CON NGƯỜI:

Người môn sinh VVN ăn ở thủy chung có lòng nhân với người, vì đó là nguồn vui, là nghĩa sống làm người chứ không vì lời khen hay sự đền đáp nhớ ơn. Chúng ta hành

xử tốt, bởi chính điều đó làm đời sống có ý vị, mọi người sống gần gũi, thương yêu nhau hơn. Chúng ta sống với sự thoải mái của tâm hồn, với nguồn tin tưởng vô biên của lẽ sống, tràn ngập ánh hào quang Chân - Thiện - Mỹ.

Tuy nhiên, tất cả những hành vi thể hiện lòng nhân của người môn sinh VVN phải đặt dưới sự hướng dẫn của trí tuệ để được đúng chỗ hợp thời, có lúc nên khoan, lúc nên mau, có lúc cần tích cực chia sẻ đau thương, tận tình giúp đỡ, có lúc phải bộc trực can ngăn, cảnh cáo để cảm hóa. Đó mới đúng là lòng nhân của người môn sinh VVN có tác dụng tích cực kết hợp và hướng dẫn lẫn nhau, cùng sống vui, yêu đời, xây dựng nền hòa bình vĩnh cửu trong tâm hồn, người người nhìn chung một hướng.

(Võ sư Chương môn Lê Sáng)

BÀI 4: ĐẶC TRƯNG KỸ THUẬT CỦA MÔN PHÁI VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO

Dựa trên nền tảng võ và vật dân tộc, đồng thời nghiên cứu tinh hoa của các môn võ khác trên thế giới để dung nạp, thái dụng và hóa giải, nhất là cải tiến nền tảng kỹ thuật của mình theo nguyên lý Cương - Nhu phối triển, hệ thống kỹ thuật (đòn thế, bài bản...) của môn phái Vovinam khá phong phú, đa dạng và mang một số nét đặc trưng.

I. TÍNH THỰC DỤNG

Đây là đặc trưng nổi bật nhất của Vovinam. Thay vì phải mất một thời gian luyện tấn, đi quyền rồi mới học phân thế; võ sinh Vovinam được Huấn luyện viên hướng dẫn ngay các thế khóa gỡ (khi bị nắm tóc, nắm áo, nắm tay, bóp cổ, ôm ngang...), phản đòn căn bản (khi bị đâm, đá, đập...) song song với những kỹ thuật gạt, đâm, đá, chém, té ngã... ngay từ các buổi tập đầu tiên. Đây là tư duy khá mới mẻ của cố võ sư Nguyễn Lộc vào những năm cuối thập kỷ 30, nhằm giúp võ sinh có thể tự vệ hữu hiệu được ngay. Tính thực dụng đó không những phù hợp với hoàn cảnh xã hội lúc bấy giờ mà càng hợp lý và có giá trị đối với thời đại ngày nay, vì võ sinh không chỉ tập trung thời gian cho việc luyện võ mà còn có nhiều nhu cầu và nhiệm vụ thiết yếu như: học hỏi thêm một số lãnh vực khác (văn hóa, nghiệp vụ...) cũng như giải trí, làm việc để mưu sinh...

II. TÍNH LIÊN HOÀN

Đặc trưng tiếp theo là tính liên hoàn. Một đòn thế Vovinam tung ra luôn luôn phải có tối thiểu 3 động tác. Thí dụ: muốn phản đòn đâm thẳng tay phải của đối phương, võ sinh sẽ bước chân trái sang bên trái (H. 1) cùng lúc dùng tay phải gạt tay đâm đối phương để tránh né (H. 2); sau đó phản công bằng cách dùng tay trái chém vào mắt hay mặt (H. 3) và kết thúc bằng cú đâm thấp tay phải vào bụng đối phương (H. 4); hoặc thế chiến lược (liên hoàn tấn công) số 1 bao gồm cú chém úp bàn tay vào mắt hoặc mặt, bồi thêm cú đâm thấp tay phải vào bụng và tiến chân phải lên dùng chỏ phải đánh vào thái dương của đối phương. Nói chung, có thể đó là những động tác liên hoàn bằng tay (chém, xia, đâm, bạt, chỏ...), hay bằng chân (đá, đập, quét, cài, móc...), hoặc đòn tay đi kèm với đòn chân (chém quét, triệt ngã...). Lối ra đòn này

nhằm chiếm thế thượng phong khi tự vệ và chiến đấu, phù hợp với thể tạng gọn gàng và nhanh lẹ của người Việt Nam, đồng thời cũng là biện pháp đề phòng trường hợp 1 hoặc 2 đòn ban đầu đánh chưa trúng đích.

III. NGUYÊN LÝ CƯƠNG NHU PHỐI TRIỂN

Hệ thống kỹ thuật Vovinam còn tuân thủ nguyên lý Cương - Nhu phối triển. Lúc bị tấn công, võ sinh thường né tránh (nhu), rồi mới phản công (cương). Bên cạnh đó, Vovinam cũng có nhiều kỹ thuật tấn công nhưng vẫn đảm bảo nguyên lý này; chẳng hạn như khi tung một cú đá tấn công hoặc phản công (cương) vào thân thể đối, võ sinh phải dùng tay che mặt và bảo vệ hạ bộ để thủ (nhu). Ngay trong phương pháp luyện tập té ngã (không nguy hiểm, không đau), võ sinh phải lên gân và co tròn thân người lại (cương), sau đó lăn tròn thân người lúc ngã xuống (nhu) để hóa giải lực tấn công của đối phương và sức rơi của trọng lượng cơ thể. Nhờ vậy, võ sinh Vovinam tập luyện đòn thế và té ngã trên sàn gạch bình thường như trên thảm.

Nói khác đi, hệ thống kỹ thuật Vovinam bao gồm những thể nhu nhuyễn, các đòn cương mãnh và ngay trong bản thân từng đòn thế cũng chứa đựng sự kết hợp giữa cương - nhu, giống như sự giao hòa giữa âm - dương trong thiên nhiên và xã hội. Cương Nhu phối triển không đơn thuần là sự bao hàm cả 2 tính cương và nhu mà nó linh động, biến hóa. Có lúc cương nhiều, nhu ít; có khi cương ít nhu nhiều; có lúc nửa cương nửa nhu, tùy theo từng hoàn cảnh cụ thể. Nguyên lý này còn thể hiện trong đời sống tinh thần và cách hành xử của võ sinh Vovinam vì: "Cương tượng trưng sự hào hùng, ý chí sắt thép, lòng cương quyết và đức Dũng của con nhà võ. Nhu biểu tượng tính nhu hòa, điềm đạm và lòng Nhân của người võ sĩ. Có cương mà thiếu nhu sẽ không biến hóa, linh hoạt theo từng hoàn cảnh cụ thể. Ngược lại, có nhu nhưng thiếu cương sẽ không phát huy được hiệu quả tối đa".

IV. VẬN DỤNG CÁC NGUYÊN LÝ KHOA HỌC

Cũng như các võ phái khác, kỹ thuật Vovinam vận dụng các nguyên lý khoa học vào võ thuật như: lực ly tâm (các thế xoay người, gạt, đỡ, đâm đá, đánh chỏ... theo hình vòng cung hoặc vòng tròn); lực đòn bẩy (các thế bẻ, khóa, gài, móc, chặn...), lực xoáy (các thế đâm thẳng...), lực co gấp và sức bật (các đòn quăng, quật, vật, nhảy...), v.v... hầu giúp võ sinh ít hao tổn sức lực khi thi triển đòn thế mà vẫn đạt hiệu quả cao. Đặc biệt, các đòn chém quét, chém triệt, chỏ triệt (lực tay và chân đánh cùng lúc nhưng nghịch chiều), triệt ngã (lực tay và lực chân đánh cùng lúc và cùng chiều) cùng các thế quặp cổ (bắt ngờ tung ra khi đối phương bất cẩn, lão đảo...) trong hệ thống đòn chân cơ bản được sử dụng để đánh ngã đối phương cũng là một đặc trưng kỹ thuật quan trọng của Vovinam.

V. NGUYÊN TẮC “MỘT PHÁT TRIỂN THÀNH BA”

Một điểm đáng chú ý khác là các bài đơn luyện (quyền tay không, quyền có binh khí), song luyện (2 võ sinh thực hiện liên tục một số đòn thế tay không hoặc có vũ khí theo quy ước), đa luyện (3-4 võ sinh thực hiện liên tục một số đòn thế tay không hoặc có vũ khí theo quy ước) chính là sự kết nối hợp lý các khóa gở, các thế phản đòn căn bản... để tạo điều kiện thuận lợi cho võ sinh ôn luyện. Đây chính là nguyên tắc "một

phát triển thành ba” trong hệ thống kỹ thuật của bộ môn ...

Hơn một thập kỷ qua, Vovinam lại có thêm một số bài Nhu khí công quyền dành cho tất cả võ sinh và các bài Liên hoàn đối luyện dành cho người có tuổi bao gồm những động tác nhẹ nhàng và không té ngã.

Không ngừng được bổ sung trong 40 năm qua, hệ thống đòn thế, bài bản tay không và cả vũ khí (dao, kiếm, côn, búa, mã tấu, tay thước, đao, đại đao...) của Vovinam đảm bảo những đặc trưng cơ bản ban đầu cũng như vừa mang tính truyền thống Việt Nam và vừa mang tính hiện đại.

BÀI 5: KỸ THUẬT VĂN BẢN

I. TẤN:

1. Tấn kiếm dương mã: hai bàn chân song song, rộng bằng vai, hai gối hơi khụy, ngực hướng về phía trước.
2. Tấn trung bình: hai bàn chân song song, rộng gấp đôi vai, gối bằng 90 độ , ngực hướng về trước.
3. Định tấn trái: bàn chân trái ngang, góc độ gối trái bằng 90 độ, ngực hướng về chân trái, gối phải thẳng, bàn chân phải chéch xéo 60 độ . Định tấn phải làm ngược lại.
4. Chào mã tấn trái: gối trái khụy, góc độ 90-120 độ. Trọng tâm dồn về chân trái, đặt bàn chân phải cách bàn chân trái bằng vai (gót- gót). Hai mép trong bàn chân phải thẳng hàng, chéch xéo với hướng về trước 45 độ. Chào mã tấn phải làm ngược lại.
5. Hạc tấn trái: gối trái khụy, trọng tâm dồn về chân trái, đặt lòng bàn chân phải lên gối chân trái (lòng bàn chân phải bao gối chân trái và cách gối chân trái 15 cm). Hạc tấn phải làm ngược lại

Các lối tấn đều có tư thế lưng và cổ thẳng đứng.

II. GẠT:

Số 1: Dùng cạnh bàn tay để gạt qua mặt theo đường cong và cách mặt 15cm, lòng bàn tay hướng về trước.

Số 2: Như gạt số 1 nhưng lòng bàn tay hướng ra sau

Số 3: Dùng cạnh bàn tay gạt lên trên và trước trán cách trán 20cm, lòng bàn tay hướng về trước.

Số 4: Ngược lại với gạt số 3, nhằm gạt để các đòn tấn công từ ngực trở xuống.

Các lỗi gạt đều có tư thế tay hơi co

III. ĐÁM:

1. Đấm thẳng: mặt nắm đấm (MNĐ) hướng vào mặt đối phương, lòng bàn tay sấp, cổ tay và tay thẳng.
2. Đấm móc: MNĐ hướng vào thái dương đối phương (ĐP) tay hơi co, lòng bàn tay sấp.
3. Đấm búa: dùng mu bàn tay đấm vào mặt ĐP
4. Đấm thấp: MNĐ hướng vào bụng ĐP, lòng bàn tay sấp.

IV. CHÉM:

Số 1: chém cạnh bàn tay chéo xéo 45 từ ngoài vào cổ ĐP, lòng bàn tay ngửa

Số 2: dùng cạnh bàn tay bổ thẳng ra trước, vào mặt ĐP, lòng bàn tay hướng sang bên

Số 3: chém cạnh bàn tay chéo xéo 45 ra trước vào cổ ĐP, lòng bàn tay sấp.

Số 4: chém Cạnh bàn tay thẳng đứng vào ức (ngực) ĐP, lòng bàn tay hướng sang bên.

Các lỗi chém. Khi kết thúc động tác tay vẫn hơi co, cổ tay thẳng.

V. CHỖ:

Số 1: đánh chỏ chéo xéo 45 dài ra trước vào mang tai ĐP, lòng bàn tay sấp và trước ngực.

Số 2: từ lồi chỏ số 1 giật ngược ra sau vào vai hàm ĐP.

Số 3: đánh róc chỏ thẳng từ dưới dài ra trước lên trên vào ức đến dưới cằm ĐP

Số 4: đánh chỏ từ trên cằm thẳng xuống vào vùng cổ đối phương.

VI. ĐÁ:

1. Đá thẳng: dùng ức bàn chân đá vào thân hay mặt ĐP.

2. Đá cạnh: dùng má ngoài bàn chân đá vào sườn hay đầu mặt ĐP.

3. Đá tạt: dùng mu bàn chân đá vào sườn hay cầm ĐP.
4. Đạp thẳng (ngang): dùng cạnh gót bàn chân để đạp ngang vào ngực, bụng hay mặt ĐP.

VII. ĐỐI LUYỆN TAY

Hai người tập đứng đối diện theo thế kiềm dương mã và cách nhau một cánh tay.

Nếu A đâm thẳng thì B gạt số 1.

Nếu A đâm móc thì B gạt số 2.

Nếu A đâm búa thì B gạt số 3.

Nếu A đâm thấp thì B gạt số 4.

Theo quy định tay phải đâm , gạt trước, tiếp là tay trái.

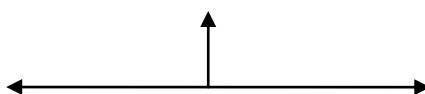
Sau khi A tập song thì đổi bên.

VIII. PHẢN ĐÒN CĂN BẢN

1. Đâm thẳng phải: gạt phải 1, chém trái 3, đâm thấp phải.
2. Đâm móc phải: gạt phải 2, đâm thấp trái, đâm thẳng phải.
3. Đâm thấp phải: gạt phải 4, chém trái 2, chém phải 2.

Luyện tập cả bên phải và trái.

IX. BÀI QUYỀN



MẶT A:

- Chào
- Thu tay – kiềm dương mã tấn – gạt 1,2,3,4.

MẶT B: định tấn phải và chém phải 3, tiến lên thành định tấn trái và chém trái 3.

MẶT C: chân trái lui sau thành định tấn trái và hai tay chém song song . Tiến lên thành định tấn phải và chém phải 2. Tiến lên thành định tấn trái và chém trái 2.

MẶT B: chân trái lui sau thành định tấn trái và hai tay chém song song.

MẶT A: chân phải tiến lên thành trung bình tấn và đâm thẳng phải trái, đâm móc phải trái, đâm lao phải trái và đâm móc phải trái.

Đỉnh tấn phải ngang và đá thẳng trái .Đỉnh tấn trái ngang và đá thẳng phải.

MẶT B: chũm mã tấn trái và gạt phải 1, xia trái. Chuyển thành đỉnh tấn trái và đánh chỗ trái 1.Xoay người, chân phải lui thành đỉnh tấn phải sau và đánh chỗ phải 2.

MẶT C: thu chân trái thành chũm mã phải và gạt trái 1, xia phải. Chuyển thành đỉnh tấn phải và đánh chỗ phải 1. Xoay người, chân trái lui thành đỉnh tấn trái sau và đánh chỗ trái 2.

MẶT A: về trung bình tấn , nhảy bật lên, nâng cao 2 gối và rơi xuống thành trung bình tấn và đâm chéo 2 tay trước bụng. Thu khép chân và tay.

- Chào.

BÀI 6: PHƯƠNG PHÁP TĨNH TÂM

1/ Phương pháp tĩnh tâm là gì?

Phương pháp tĩnh tâm là một phương pháp quan sát và thanh lọc nội tâm, làm cho tâm thức của ta trở nên thánh thiện, thanh thản và an lạc.

2/ Tại sao phải rèn luyện sự tĩnh tâm?

Ngày nay, do áp lực từ cuộc sống, công việc, và học tập làm cho ta dễ bị căng thẳng (stress), rèn luyện sự tĩnh tâm giúp đạt được các lợi ích thiết thực như sau:

1. Làm giảm “stress”
2. Tăng khả năng tập trung (giảm sự xao lãng, thiếu tập trung) vào công việc và học tập
3. Giảm sự lo âu, bồn chồn và bất an
4. Làm ta trở nên điềm tĩnh trước các biến cố trong cuộc sống
5. Mang lại một cảm giác thanh thản, an lạc
6. Gia tăng trực giác: khả năng phán đoán chính xác các tình huống trong cuộc sống
7. Gia tăng hiệu quả học tập và làm việc

3/ Điều kiện để thực hành phương pháp tĩnh tâm có hiệu quả

Để thực hành phương pháp tĩnh tâm mang lại một kết quả tốt ***cần có các điều kiện*** sau:

- *Nỗ lực thực hành*
- *Đúng phương pháp*

- *Rèn luyện đạo đức*: biết kính trọng những người đáng kính, thương yêu vạn loài, khiêm tốn, chân thật, không khoe khoang, không phê phán, không ghen ghét đố kỵ....
- *Làm nhiều việc tốt, việc thiện có ích cho mọi người và xã hội*
 - Giúp đỡ người khác: người thân, bạn bè, láng giềng...
 - Tham gia các hoạt động từ thiện: thăm và chăm sóc trẻ em mồ côi, người già neo đơn..
 - Tham gia các hoạt động xã hội có ý nghĩa như: mùa hè xanh, xóa mù chữ, xây cầu, đắp đường, tuyên truyền phòng chống ma túy...

4/ Phương pháp thực hành

4.1 Tĩnh tâm bằng tư thế ngồi

Ở tư thế ngồi, phương pháp tĩnh tâm có 2 giai đoạn thực hiện: (1) Điều thân; (2) Điều tâm. Điều thân phải được thực hành trước khi nào thuần thục mới tiến đến thực hành giai đoạn 2 (điều tâm).

A1. Phương pháp điều thân

1. Khởi động trước khi ngồi
2. Bắt chân trái gác lên đùi chân phải và chân phải gác lên đùi chân trái. Lưu ý chỉ bắt chân trái lên đùi phải vừa phải (không bắt sát vào thắt hông vì như thế ngồi lâu sẽ bị đau; không vắt chân trái lên đùi phải quá quá vì như thế 2 chân sẽ không được khóa chặt và thân sẽ không vững).
3. Tay phải đặt trên, tay trái đặt dưới; 2 ngón tay cái vừa chạm nhẹ vào nhau. Lưu ý phải giữ cho bàn tay thẳng và đẹp (tránh ngả vào bên trong hoặc ngã ra bên ngoài)
4. Giữ lưng và đầu thẳng
5. Mắt nhìn xuống 1 điểm cách trước mặt khoảng 1-1,2m.
6. 2 cùi chỏ không được chạm vào hông
7. Có thể lắt qua lắt lại để điều chỉnh tìm cho cơ thể 01 tư thế thoải mái nhất
8. Hít vào từ từ và nén hơi xuống bụng dưới (đán điền), giữ lại vài giây, sau đó thở ra từ từ (20 lần – 10 lần thở ra bằng mũi, 10 lần thở ra bằng miệng)
9. Bắt đầu thực hành
 - Ngồi đúng tư thế
 - Bình thường, để ý tại 1 điểm ở bụng dưới (đán điền) phía dưới rốn khoảng 4 cm, thỉnh thoảng để ý 2 chân, 2 lòng bàn chân.
 - Khi phát hiện có **suy nghĩ vẫn vơ** xuất hiện trong đầu, hành giả (người thực hành) không suy nghĩ theo mà lập tức kiểm tra lại xem tư thế điều thân có đúng hay không: lưng và đầu có thẳng hay không, 2 bàn tay có đẹp không, 2 cùi chỏ có chạm vào hông hay không....

- Nếu có chỗ nào không đúng, ta điều chỉnh lại cho đúng, làm như thế thì **suy nghĩ vẫn vơ** sẽ biến mất
- Sau đó ta quay lại trở lại trạng thái bình thường: “để ý tại 1 điểm ở đan điền”
- Khoảng 5-7 phút, hành giả khởi lên trong đầu suy nghĩ rằng: “biết rõ toàn thân, giữ thân mềm mại bất động”
 - Khi khởi lên suy nghĩ “biết rõ toàn thân” thì hành giả để ý khắp cơ thể, từ đầu đến 2 lòng bàn chân” – chỉ để ý ngoài da. Công đoạn này mất khoảng chừng 30 giây.
 - Khi khởi lên suy nghĩ “Giữ thân mềm mại bất động” thì hành giả tiến hành buông lỏng toàn thân, từ đầu đến bàn chân. Hành giả tưởng tượng rằng cơ thể mình giống như là 01 bộ xương trắng, có nhiều khớp nối lại với nhau. Khi buông lỏng thì các khớp này tách rời nhau. Ví dụ: đầu tách rời mình, các đốt ngón tay tách rời nhau, khớp bả vai tách rời thân....
 - **Lưu ý:** buông lỏng toàn thân nhưng phải giữ thân “mềm mại” không cử động nhưng cũng không được gồng cứng. Vì nếu có bộ phận nào trong cơ thể gồng cứng thì **sẽ bị nhúc nhích**.
- Quá trình cứ lập lại như thế cho đến khi hết giờ.
- Tiến trình điều thân này được thực hành cho đến khi nào:
 - THÂN: ngồi khoảng 45’ trở lên mà thân không nhúc nhích
 - TÂM: cảm thấy an lạc, lúc này hành giả rất thích ngồi tĩnh tâm
 - ✓ Lúc này hành giả có thể làm chủ được suy nghĩ của mình - tức là có thể thấy được từng suy nghĩ khởi lên trong tâm và có thể dừng được suy nghĩ nếu muốn.

Thì hành giả bước sang giai đoạn 2 – điều tâm.

A2. Điều tâm

.....

4.2 Thực hành định thư giãn

- Sau khi thực hành tĩnh tâm bằng tư thế ngồi, lúc này hành giả cảm thấy mệt mỏi. Do đó, hành giả thực hành định thư giãn để làm dịu bớt sự mệt mỏi.
- Có thể ngồi dựa lưng vào ghế hay ngồi bẹp và tựa lưng vào tường sao cho thoải mái nhất.
- Buông lỏng toàn thân từ đầu đến bàn chân

- Tỉnh khoảng nhắc trong đầu 01 câu rằng “*Cảm giác toàn thân an lạc, tôi biết tôi đang thư giãn*”

- Định thư giãn được thực hành khi:

1. Trước khi bắt đầu thi, vào lớp sớm 20’-30’ và thực hành định thư giãn
2. Khi học bài hay làm việc căng thẳng
3. Khi cảm thấy lo lắng, bồn chồn, bất an
4. Nếu có thời gian thì thực hành khoảng 15-30’. Nếu không thì thực hành 5’ cũng mang lại hiệu quả.

❖ **Những lưu ý khi thực hành phương pháp tĩnh tâm**

- Trong lúc thực hành nếu phát hiện thân – tâm có các **triệu chứng lạ** như nhức đầu, ngủ gục thì:

1. Nhức đầu

- Nhức đầu là do suy nghĩ nhiều hoặc do để ý trên não nhiều mà không để ý phần dưới đan điền.
- Khắc phục: ngưng thực hành và đi làm việc khác hoặc nghe nhạc giải trí....
- Nếu nhức đầu hơi nhẹ thì có thể khắc phục bằng cách để ý dưới đan điền và 2 chân. Vài phút sau sẽ hết. Còn nếu không hết thì ngưng ngay lập tức.

2. Ngủ gục

- Có thể lắc lắc cơ thể một chút cho tỉnh ngủ.
- Nếu vẫn ngủ gục thì ngưng và đi vài vòng rồi trở lại ngồi.

3. Còn gặp những triệu chứng lạ khác thì cũng nên dừng lại và hỏi ý kiến người dạy.



Thương ghét – trong lòng mãi vẫn vương

Hơn thua được mất – chuốc thêm phiền

Vui buồn chẳng qua – như gió thoảng

Tốt xấu khen chê – chỉ một lời

Công danh tài sắc – như sương khói

Buông xả đi rồi – sống thanh thoi

CÂU HỎI KIẾN THỨC VIỆT VÕ ĐẠO

1. VOVINAM là gì?

Vovinam là từ quốc tế hóa của từ Võ thuật – Võ đạo Việt Nam

2. Vì sao còn gọi Vovinam là Việt Võ Đạo?

Còn gọi VOVINAM là Việt võ đạo là vì:

a) Về nội dung Vovinam có 2 phần :

- Võ thuật Việt Nam (Việt-Võ-Thuật)
- Võ đạo Việt Nam (Việt-Võ-Đạo)

b) Vovinam là gốc rễ, cội nguồn còn Việt-Võ –Đạo là hoa trái của Vovinam sau quá trình mấy chục năm phát triển. Có thể gọi Vovinam hay Việt-Võ-Đạo cũng được. Cách gọi đầy đủ và đúng nhất là Vovinam - Việt Võ Đạo.

3. Khi nghiêm lễ Việt Võ Đạo sinh đặt bàn tay phải lên trái tim có ý nghĩa gì?

Khi “nghiêm lễ”, VVĐS đặt tay phải lên trái tim có ý nghĩa bàn tay thép đặt trên trái tim tư ái, đức dũng đi đôi với lòng nhân, võ thuật gắn liền với võ đạo, VVĐS chỉ được dùng võ để cảnh báo, cảm hóa người chứ không dùng để trừng phạt trả thù người.

4. Có mấy điều sơ khởi cần phải nhớ về kỹ luật võ đường?

Việt Võ Đạo sinh cần phải ghi nhớ 3 điều sơ khởi sau đây về kỹ luật võ đường:

- a) Đi tập điều đặn đúng giờ. Đến trễ phải báo lý do cho võ sư hay huấn luyện viên phụ trách. Nghỉ tập phải xin phép.
- b) Trong giờ tập phải chăm chỉ luyện tập, hòa nhã và giúp đỡ bạn bè.
- c) Gặp người trên (võ Sư hoặc huấn luyện viên phụ trách) phải chào theo lối “ nghiêm lễ” khi đến võ đường và trước khi ra về phải chào di ảnh Cổ võ sư sang tổ Môn phái.

5. Quan niệm thông thường của người tập võ ra sao? VVĐS tập võ để làm gì?

Quan niệm thông thường của người tập võ là để tự vệ. VVĐS tập võ để cho thân thể khỏe mạnh, trí tuệ minh mẫn, tâm hồn cao thượng để học tập, lao động, bảo vệ sự sống, đấu tranh cho lẽ phải và phục vụ cho tổ quốc.

6. Quan niệm dụng võ của Việt Võ Đạo ra sao?

Quan niệm dụng võ của Việt Võ Đạo có 3 điểm:

- a) Không thượng đài.
- b) Không gây lộn, hoặc thử võ với người hoặc môn phái khác
- c) Để tự vệ

7. VVĐS được dùng võ trong trường hợp nào?

VVĐS chỉ dùng võ khi danh dự bị xúc phạm, quyền sống bị đe dọa và bên vực lẽ phải.

8. Vì sao VVĐS không được phép thượng đài?

VVĐS không được phép thượng đài vì phần thượng đài chỉ là phần thể thao của võ thuật, gây cho võ sinh một tinh thần hiếu chiến, hiếu thắng. Trong khi VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO là một môn phái có mục đích rõ rệt muốn góp phần vào công việc cải tạo xã hội xây dựng con người toàn diện hơn là công việc thượng đài chỉ có tính chất thể thao.

9. Võ sinh và môn sinh khác nhau như thế nào?

Võ sinh là những người mới tập võ chưa làm lễ nhập môn. Môn sinh là những người đã qua một thời gian rèn luyện võ thuật (6 tháng) đã làm lễ nhập môn, đang tiến dần trên con đường võ đạo.

10. Trong đại gia đình Việt – Võ – Đạo, các môn đồ đối xử với nhau như thế nào?

Trong đại gia đình Việt – Võ – Đạo, các môn đồ phải thương yêu, kính trọng, nhường nhịn và giúp đỡ lẫn nhau. Các điều đó đan kết lại thành kỷ luật môn phái, một giềng mối vững chắc giúp cho các môn đồ đoàn kết chặt chẽ nêu cao danh dự môn phái và phấn đấu tu dưỡng liên tục để trở thành con người toàn diện.

11. Việt – Võ – Đạo có mấy màu đai? Ý nghĩa ra sao?

Việt – Võ – Đạo có 5 màu đai: xanh, đen, vàng, đỏ, trắng.

- a) Xanh: biểu thị màu hi vọng, với ý nghĩa người võ sinh bắt đầu đặt chân vào ngành võ thuật và tinh thần võ đạo.
- b) Đen: biểu thị màu nước, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo bắt đầu chuyển vào bản thân, tạo nền tảng cho căn cơ tu dưỡng của người môn sinh Việt Võ Đạo.
- c) Vàng: biểu thị màu đất, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã trở thành bản thể vững chắc của người môn sinh Việt Võ Đạo.
- d) Đỏ: biểu thị màu lửa, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã bốc lên cao, tỏa sang hướng đi của người môn sinh Việt Võ Đạo.
- e) Trắng: biểu thị màu tinh khiết, chân tịnh, với ý nghĩa võ thuật và võ đạo đã đạt đến độ cao siêu vô hạn của người, tượng trưng cho tinh hoa môn phái.

12. Hãy trình bày hệ thống đẳng cấp hiện nay của Việt Võ Đạo?

- a) Tự vệ nhập môn: có hai cấp là tự vệ VVĐ (đai màu xanh da trời) và nhập môn VVĐ (đai xanh dương đậm) thời gian luyện tập mỗi cấp là 3 tháng. Danh xưng: võ sinh.
- b) Lam đai: đai xanh dương đậm có vạch vàng 3 cấp, mỗi cấp tập luyện 5 tháng. Danh xưng: Môn sinh
- c) Huyền đai: đai đen 1 cấp thời gian tập luyện 1 năm. Danh xưng: hướng dẫn viên, tương đương đẳng cấp quốc tế: huyền đai. Các môn sinh dưới 15 tuổi mang đai đen có chỉ màu vàng nằm dọc theo chiều dĩa đai (gọi là huyền đai thiếu nhi)
- d) Hoàng đai: đai vàng có vạch đỏ 3 cấp, mỗi cấp luyện 2 năm. Danh xưng: huấn luyện viên cấp 1, huấn luyện viên tương đương đẳng cấp quốc tế: Huyền đai đệ tam đẳng.

- e) Chuẩn hồng đai: Đai đỏ có hai viền vàng mỗi cấp huấn luyện 3 năm và trình luận võ học khi thăng cấp hồng đai. Danh xưng: Võ sư chuẩn cao đẳng, tương đương đẳng cấp quốc tế: Huyền đai đệ tứ đẳng
- f) Hồng đai: đai đỏ có vạch trắng, 6 cấp, mỗi cấp luyện 4 năm và trình luận án võ học khi thăng cấp. Danh xưng: Võ sư cao đẳng Hồng đai đệ nhất, nhị, tam...cấp, tương đương đẳng cấp quốc tế: huyền đai đệ ngũ, lục đẳng...
- g) Bạch đai: đai trắng có 4 chỉ tứ sắc xanh, đen, vàng, đỏ có 1 cấp, thời gian luyện tập: vô địch. Đây là đai cao nhất dành riêng cho Võ sư chương môn phái

13. Hãy giải thích ý nghĩa phù hiệu và kì hiệu VVD?

- a) Về màu sắc: phù hiệu và kì hiệu VVD, có 4 màu:
 - Xanh: trở âm tố, tượng trưng cho biển cả và hi vọng
 - Đỏ: trở dương tố, tượng trưng cho lửa sống và sự đấu tranh hào hung và cương quyết.
 - Vàng: màu vinh quang hiển hách.
 - Trắng: màu của tinh khiết chân tĩnh, cao cả và thâm viễn tuyệt vời
- b) Về hình nét:
 - Phù hiệu: nền vàng, nửa trên vuông, nửa dưới hình tròn ghép lại tượng trưng cho nguyên lý cương nhu phối triển của VDV biểu thị cho sự toàn chân, toàn thiện.
 - Chung cho cả kí hiệu: vòng tròn nhỏ xanh đỏ ở trong biểu thị cho âm và dương, vạch S màu trắng ở giữa bao hàm nghĩa tương thối, tương giao, tương sinh và thương dịch vũ trụ. Vòng tròn lớn bao quanh vòng tròn nhỏ màu trắng biểu tượng cho đạo thể với sứ vụ phối hợp điều hòa, khắc chế, bao dung.
- c) Kích thước kí hiệu:
 - Nền vàng, chiều ngang bằng 3/5 chiều dài
 - Vòng âm, dương, đạo bằng 1/3 chiều ngang

14. Hãy cho biết danh tính, ngày sinh, nơi sinh, ngày qua đời, nơi qua đời của cố võ sư Sáng Tổ phái VOVINAM – VIỆT Võ Đạo?

Cố võ sư Sáng Tổ tên là Nguyễn Lộc, sinh ngày mùng 8 tháng 4 năm Nhâm Tý (1912) tại làng Hữu Bằng, huyện Thạch Thất, tỉnh Sơn Tây (nay ngoại thành Hà Nội) và qua đời ngày mùng 4 tháng 4 năm Canh Tý (1960) tại Sài Gòn (nay là TP HCM).

Hiện nay di cốt của Người được bảo quản tại số 31 đường Sư Vạn Hạnh, quận 10, TP HCM.

15. Cố võ Sư Sáng Tổ hoàn thành việc nghiên cứu VOVINAM năm nào? và cuộc biểu diễn VOVINAM đầu tiên được tổ chức tại đâu?

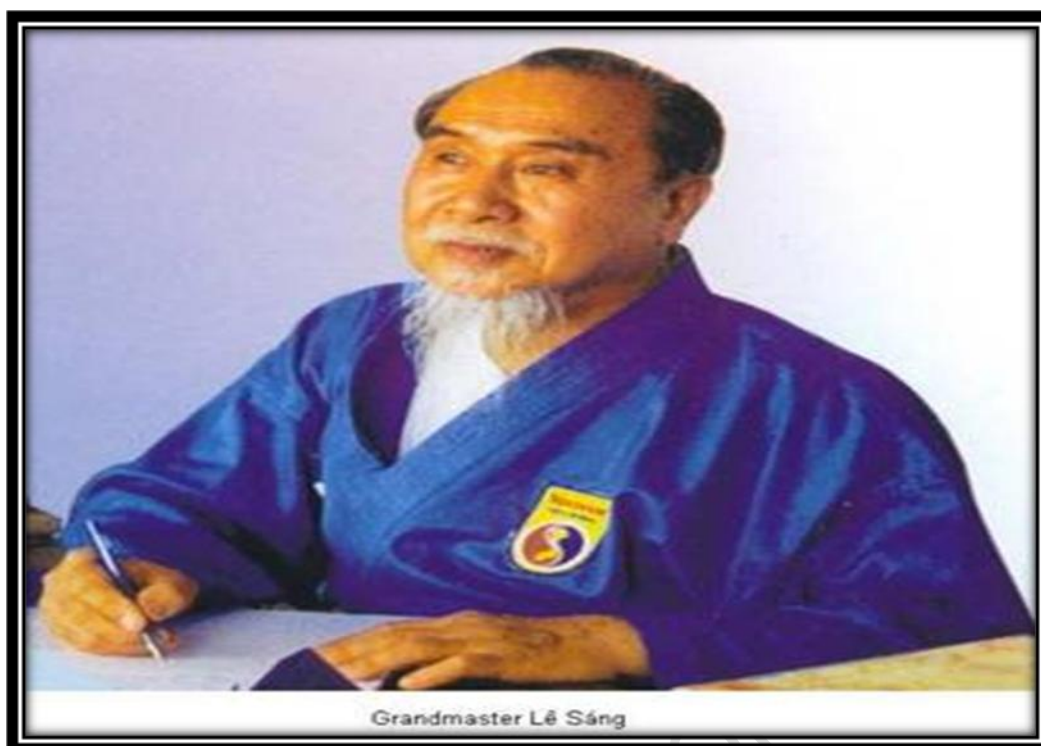
Cố võ Sư Sáng Tổ hoàn thành việc nghiên cứu VOVINAM năm 1938 và cuộc biểu diễn VOVINAM đầu tiên được tổ chức tại nhà hát lớn Hà Nội vào mùa Thu năm 1939.

16. Lớp dạy VOVINAM công khai đầu tiên được tổ chức tại đâu? Năm nào

Lớp dạy VOVINAM công khai đầu tiên được khai giảng vào đầu mùa xuân năm 1940 tại trường sư phạm (Ecole Normal) đường cửa Bắc Hà Nội.

17. Hãy cho biết danh tính Võ Sư Trưởng môn đời thứ 2 của phái VOVINAM – Việt Võ Đạo? Ông sinh và mất vào năm nào? Tại đâu?

Võ Sư Lê Sáng là Trưởng môn thứ hai của môn phái VOVINAM – Việt Võ Đạo. Ông sinh vào mùa Thu năm 1920 tại Hà Nội, mất vào ngày 27/9/2010 tại TP. Hồ Chí Minh.



Grandmaster Lê Sáng

10 ĐIỀU TÂM NIỆM CỦA MÔN PHÁI

1. Việt Võ Đạo sinh nguyện đạt tới cao độ của nghệ thuật để phục vụ dân tộc và nhân loại.

Ý nghĩa: nói về hoài bão và mục đích

2. Việt Võ Đạo sinh nguyện trung kiên phát huy môn phái, xây dựng thể hệ thanh niên Việt Võ Đạo.

Ý nghĩa: nói về nghĩa vụ đối với môn phái và dân tộc

3. Việt Võ Đạo sinh đồng tâm nhất chí, tôn kính người trên, thương mến đồng đạo.

Ý nghĩa: nói về tinh thần đoàn kết trong môn phái

4. Việt Võ Đạo sinh tuyệt đối tôn trọng kỷ luật, nêu cao danh dự võ sĩ.

Ý nghĩa: nói về võ kỹ và danh dự võ sĩ

5. Việt Võ Đạo sinh tôn trọng các võ phái khác, chỉ dụng võ để tự vệ và bênh vực lẽ phải.

Ý nghĩa: nói về ý thức dụng võ

6. Việt Võ Đạo sinh chuyên cần học tập, rèn luyện tinh thần, trau dồi đạo hạnh.

Ý nghĩa: nói về ý hướng học tập và đời sống tinh thần

7. Việt Võ Đạo sinh sống trong sạch, giản dị, trung thực, và cao thượng.

Ý nghĩa: nói về tâm nguyện sống

8. Việt Võ Đạo sinh kiên toàn ý chí đánh thép để thắng phục cường quyền và bạo lực.

Ý nghĩa: nói về rèn luyện ý chí

9. Việt Võ Đạo sinh sáng suốt nhận định, bền gan tranh đấu, tháo vát hành động.

Ý nghĩa: nói về nếp suy cảm, nghị lực và tính thực tế

10. Việt Võ Đạo sinh tự tín, tự thắng, khiêm cung, độ lượng, luôn luôn kiểm điểm để tiến bộ.

Ý nghĩa: nói về đức sống và tinh thần cầu tiến



Đăng bởi : <http://xuangiao.com>

Liên hệ yahoo: xuangiao_com

