TRẦN TUẤN KIỆT

TỦ SÁCH : VĂN HÓA . VÕ THUẬT

VÕ THUẬT

PHƯƠNG ĐÔNG



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG - 1994



https://khosachvothuat.blogspot.com/
khosachvothuat@gmail.com

TRẦN TUẤN KIỆT

TỦ SÁCH VĂN HÓA VÕ THUẬT

VÕ THUẬT PHƯƠNG ĐÔNG

(Quyền thuật Trung Hoa)

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG
— 1994 —

Một trong những môn võ thuật Trung Hoa nổi danh nhất, ác liệt nhất phải kể đến ngón Ưng trảo công như là móng vuốt của con chim ưng, thế này gồm một loạt động tác : móc mắt hay đâm xỉa và móc vào cổ họng địch thủ.

Hơn nữa ngón này còn có động tác trông đẹp mắt nhất trong võ thuật Trung Hoa, đó là tẩu mã tấn và thế đá cao.

Vị trí căn bản của bàn tay là những ngón tay quặp xuống hình cây cung giương cong, 4 ngón nằm sát nhau và cách ngón cái một góc 90° (vuông) như móng chim Ưng.

Việc luyện tập cho bàn tay cứng rắn là điều quan trọng. Võ sinh phải thường xuyên quắp hay mang những vật nặng mềm (bao cát chẳng hạn) ở ngón cái hay 4 ngón kia.

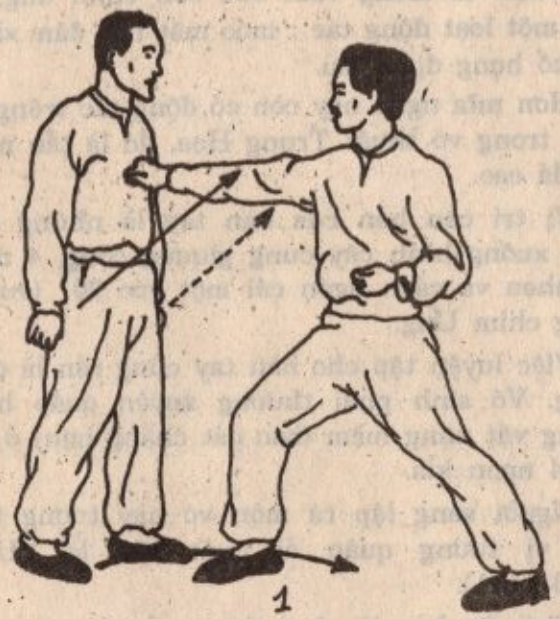
Người sáng lập ra môn võ này tương truyền là một vị tướng quân ái quốc tên là YUEH FEI (1103–1141).

Thế căn bản là công thẳng và móc.

Sau đó được cải tiến và áp dụng vào nhu đạo, Jujisu và Alkido.

Vào thời nhà Minh, một vị sư tên là LAI–CHUEN đã phóng tác theo cách chiến đấu của chim Ưng với điệu nghệ riêng của ông, thế này lúc ấy mang tên là "Faan Tzi" và ngày nay gọi là ngón *Faan Tzi Ưng trảo công.*

Trong lúc tập, võ sinh muốn khoảng trống trong lòng bàn tay không xoay chuyển thì nên cầm thương hay giáo.



HÌNH TRÊN : Ưng Trảo công (1) Đứng tự nhiên. Địch thủ đánh thẳng tay vào ngực ta, theo hướng mũi tên mà xuất thủ lên.

Chân trái và mặt tiến lên vòng ra sau.

Chân, trước địch thủ.

Lách khỏi đòn đánh.



HÌNH TRÊN : Trong lúc thân ta đã lách qua bên tránh đòn địch rồi.

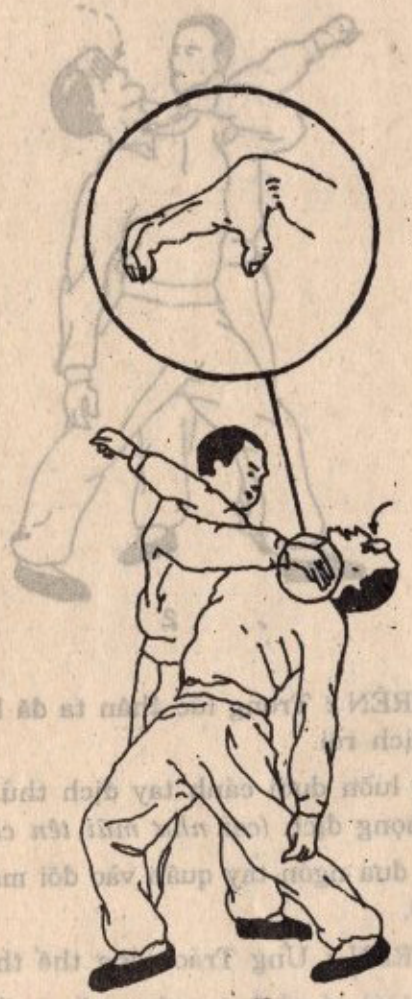
Tay mặt luồn dưới cánh tay địch thủ. Xỉa 5 ngón tay vào cổ họng địch *(coi như mũi tên chỉ).*

Tay trái đưa ngón tay quấn vào đôi mắt địch *(xem mũi tên chỉ).*

HÌNH TRÊN : Ưng Trảo công thế thứ 3.

Bàn tay trái có những ngón quấu xuống như vuốt chân ưng vào địch *(xem hình tr. 16).*

Tay mặt bóp vào yết hầu địch.



3



4

ƯNG TRẢO CÔNG DIỄN TẬP 1

HÌNH TRÊN : Cách diễn tập Ưng Trảo công số 1.

Hai tay quặp xuống như vuốt chim ưng. Nếu có vật mềm, nặng đeo vào ngón tay cái, hay móc vào giữa 4 ngón tay kia, để tập cho cứng dẻo và mạnh mẽ thế Ưng Trảo công này. Tập bóp lại 4 ngón kia khít vào nhau.

Chân đứng đinh tấn *(xem hình)*.



ƯNG TRẢO CÔNG DIỄN TẬP 2.

Ở tư thế hình 1. Bỗng hét lên 1 tiếng the thé như chim ưng kêu.

Chân phải đá thẳng lên.

Tay trái thu về giữ trước ngực.

Tay mặt chìa 4 ngón tay phóng tới. *(Xuôi theo chân)*

Chân trái giữ thăng bằng với 5 ngón chân.



ƯNG TRẢO CÔNG DIỄN TẬP 3.

HÌNH TRÊN : Đứng đinh tấn :

Chân trước rùn mình.

Chân sau duỗi thẳng ra.

Mặt ngó thẳng tới trước.

Tay trái đấm thẳng.

Nắm tay nắm chặt lại.

Tay phải thu vào thắt lưng.

(rồi tuần tự thu tay trái về đấm tay phải ra).



Võ phải Wing Chun

(Vịnh Xuân)

VỊNH XUÂN PHÁI

Phái Wing–Chun có một điệu nghệ hòa hợp với các phái võ khác ngoài nước Tàu nhất.

Vào khoảng 400 năm trước đây, phái võ này do một người đàn bà Yim Wing Chun khai sáng.

Từ một thế tự vệ bà Wing Chun đã chỉ dạy cho một người đàn bà khác là ni cô nổi tiếng Ngũ Mai của giáo khu Sil Lum (Thiếu lâm tự).

Ngày xưa các ni cô sau khi đã trải qua nhiều thì giờ tu tập thiền định, đã từng đánh bại các đối thủ Nam phái với các thế võ này.

Bà Wing Chun sáng tạo ra thế võ này để đối địch một phái võ thịnh hành thời ấy là phái võ *Hùng mã* (con ngựa hùng mạnh).

Phái Hùng mã chuyên ở phép cương cường sức vóc, dũng mãnh về thể xác. Vì thế người ta đã có thể hiểu tại sao bà Wing Chun nghĩ ra thế võ ấy. Bà chú trọng đến thuật điều khí (điều khiển nguyên lực) thật là một cách kiến hiệu và như ý muốn hơn là chỉ.

DÙNG ĐẾN SỨC CỦA BẮP THỊT :

Một trong những thế tập dượt, bà gọi tên là *Chi Sau* hay là thế Tay. *(Tay Cản Tay).*

Trong lúc thực hành : 2 người đã cản tay nhau và rồi mỗi tay lại rút về thế thủ như 2 hình bên kia.

Nhưng xem đây ta nhận thấy kẻ tấn công có thể công thẳng người ở thế thủ.

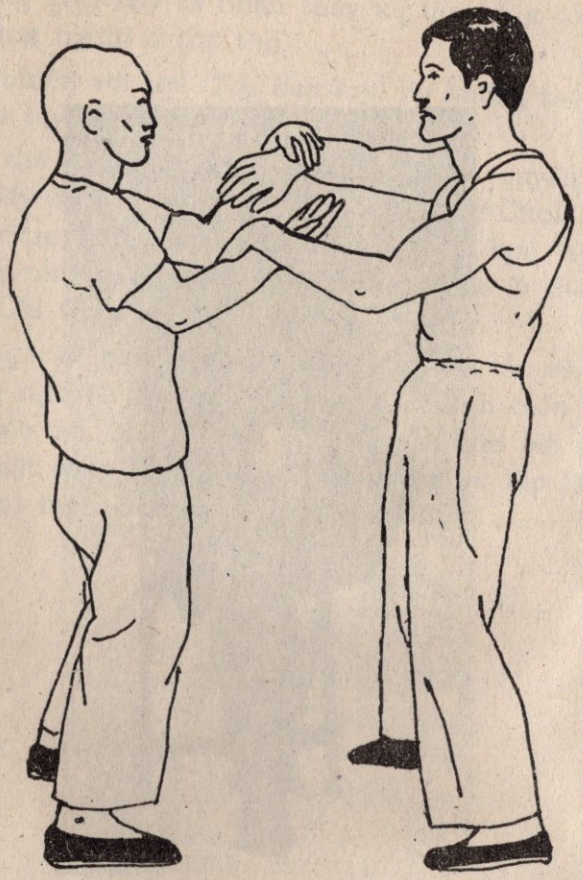
Tuy nhiên với thế *(Tay dán tay)* họ không thể bắt được bàn tay kẻ địch.

Một thế tương tự khác của Thái cực quyền gọi là *(tay đẩy tay)*. Tuy nhiên phái võ Wing Chun cho ta thấy rằng, thế võ của họ nhanh nhẹn hơn và dễ biến sang những thế thọc thẳng và đá hơn là thế võ của Tai Chi Chuan.

Những căn bản của cả 2 võ phái này vẫn chỉ là tận dụng nguyên lực và đào luyện võ sinh biến thế mau lẹ, dẻo dai. Mai này võ phái Wing Chun tân tiến về cả 2 mặt công thủ, chính là nhờ ở võ sư Yip Man, (Diệp Vấn) hiện đang sống tại Hồng Kông.

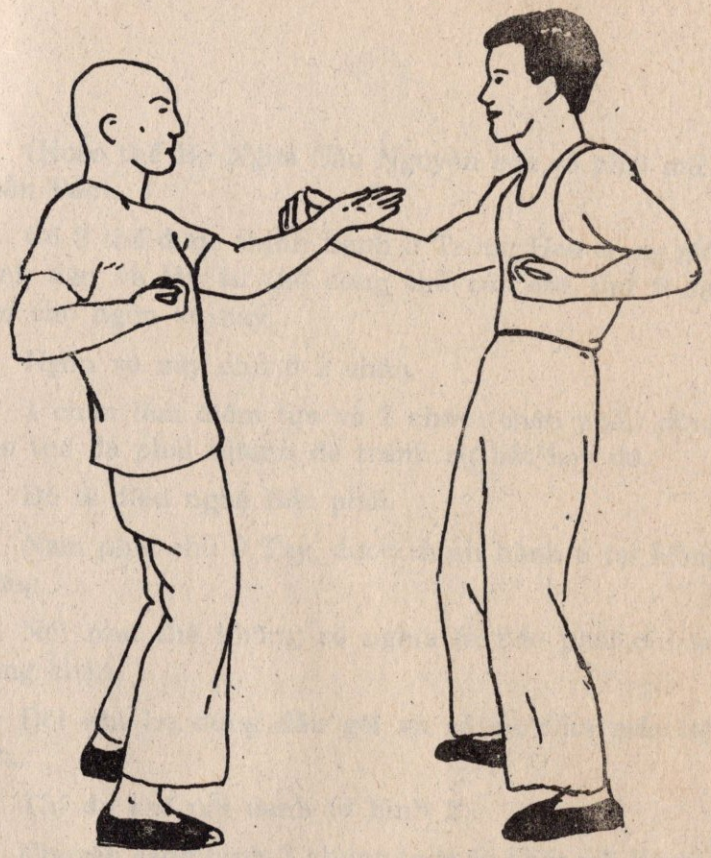


Đây là chân dung của võ sư Yip Man



PHÉP TAY CẢN TAY

HÌNH TRÊN : Trong lúc thực hành 2 người đã cản tay nhau và rồi mỗi tay lại rút về thế thu như hình 1 và 2.



PHÉP TAY CẢN TAY

HÌNH TRÊN : Sau khi đã cản tay nhau.

Mỗi võ sinh lại rút tay về thế thủ.

Xem đây ta nhận thấy kẻ tấn công có thế công thắng người ở thế thủ.



Võ Phái CHA K'UN

Như ngàn năm trước, nữ phái Trung Hoa ngày nay vẫn học vũ thuật.

5 hình sau đây cho ta thấy cô P. Lec đang biểu diễn thế võ Cha K'un.

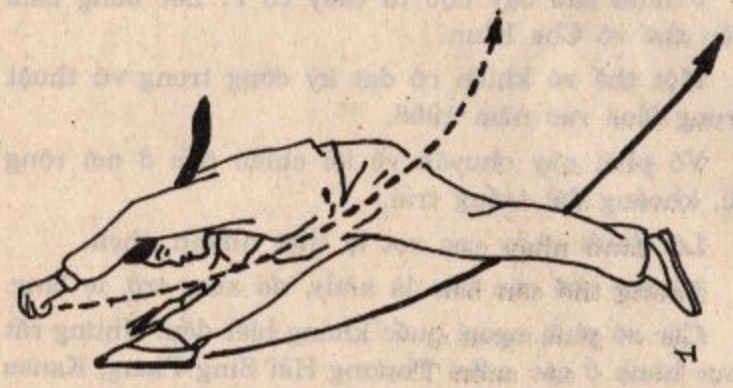
Một thế võ khiến cô đạt kỳ công trong vũ thuật Trung Hoa vào năm 1958.

Võ phái này chuyên về lối chiến đấu ở nơi rộng rãi, khoảng đất trống trải.

Lối đánh nhảy cao vọt lẹ thật nhanh nhẹn.

Những thế căn bản là *nhảy, đá* xoay trở, lẹ làng.

Các võ phái ngoại quốc không biết đến. Nhưng rất thực hành ở các miền Thượng Hải Sing Piang, Kansu (Quảng Tây) miền Tây và Nam Trung Hoa.



THẾ THỨ 1

HÌNH TRÊN : Chân đá cao.

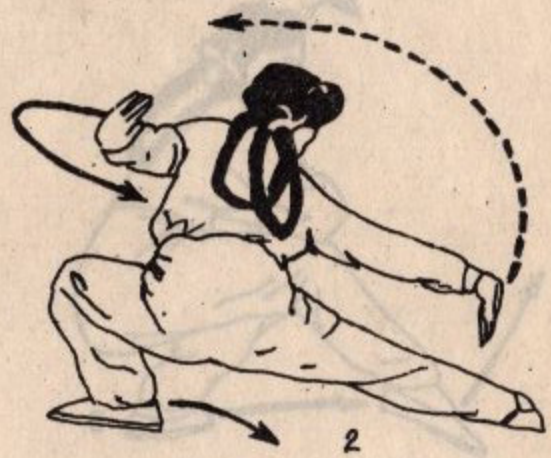
Cách này có thể thét lên một tiếng trước khi đá.

Chân mặt đá bật hết lực lên.

Chân trái thẳng ra ở để nương nhau giữ thăng bằng.

Tay từ dưới nắm chặt đưa lên.

Thế này dùng để tập cái ngọn đá cho cao và mạnh. Hầu sử dụng trong các đòn quyết định hơn thua. Trúng vào từ ngực đến cằm địch.



THẾ THỨ 2

HÌNH TRÊN : Đá cao như hình 1 xong.

Bèn tọa độ xuống thật nhanh nhẹn.

Mặt xoay ra bên (xem hình).

Chân trái rùn xuống trụ.

Chân phải duỗi ra giữ thăng bằng.

Tay trái quay ra sau, xòe bàn tay ngược xuống nhớ coi theo mũi tên chỉ dẫn trong hình).



THẾ THỨ 3

HÌNH TRÊN : Tọa thủ theo hình trước xong.

Bèn xoay người lại.

Chân mặt rút lên. Thân người lùi ra sau trên chân mặt.

Chân trái bỏ ra theo thế ngồi xao trảo mã.

Tay trái co về trước ngực thủ.

(Xem mũi tên chỉ từ hình trước).

Tay phải dương lên. Bàn tay phải xòe ra đưa lòng bàn tay ra ngoài. Che đầu.



THẾ THỨ 4.

HÌNH TRÊN : *(Trong hình trước theo mũi tên).*

Chân mặt trước nhảy tới đứng vụt lên, trụ.

Chân trái đá lên, rồi để xuống theo mũi tên chỉ trong hình.

Tay trái còn co trước ngực.

Tay phải che xuống màn tang đừng để hở.



THẾ THỨ 5.

HÌNH TRÊN : (Theo mũi tên hình trước).

Chân trái bỏ ra trước.

Chân mặt thẳng sau gần như Đinh tấn.

Nghiêng người tới trước.

Tay trái rũ bàn tay xuống, đưa cánh tay lên.

Tay phải nắm chặt lại thẳng ra.

HẦU QUYỀN

(Hoặc thế Bọ Ngựa Cầu Nguyện của võ phái miền Viễn Bắc).

Có 2 thế được thịnh hành ở Trung Hoa trong giới bình dân và lấy tư thế công thủ của thế thứ 5 đặt tên cho ngón võ này.

Ngón võ này chủ ở 2 chân.

1 chân làm điểm tựa và 1 chân (chân phải) dùng vào thế đá phải nhanh để tránh sự bắt hay đỡ.

Đó là điệu nghệ Bắc phái.

Nam phái chủ ở Tay, được thịnh hành ở tại Hồng Kông.

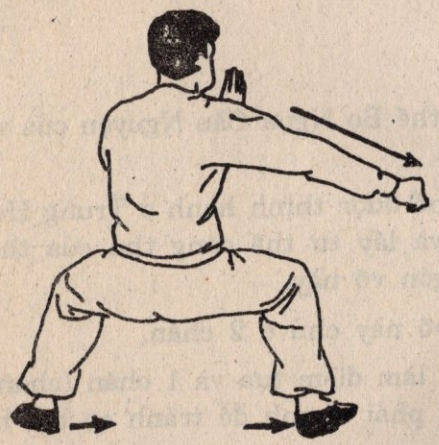
Nói như thế không có nghĩa là Bắc phái chỉ sử dụng chân.

Đôi khi họ dùng đầu gối và cả cú đấm móc tay nữa.

Thí dụ thế nổi danh (ở hình 2).

Chuyển sang hình 3 chúng ta thấy khác với Karaté kẻ công thủ ở ngực, thay vì ở háng.

Ba trăm năm trước đây một võ sư tên là Wonglon quan sát con bọ ngựa và con dế đánh nhau mà làm ra thế trên. Ngón này sau được biến cải thật tinh vi nhẹ nhàng lanh lẹ còn có cái tên là *Hầu Quyền (monkey style).*

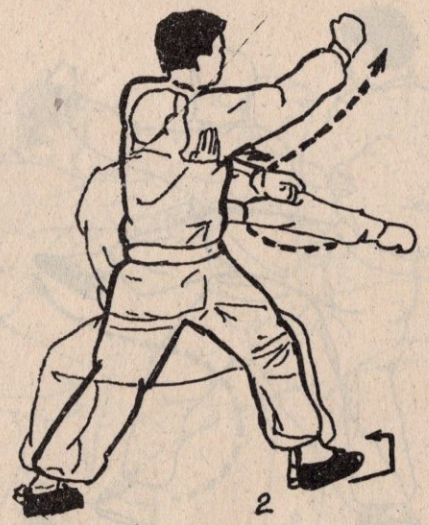


THẾ BỌ NGỰA CẦU NGUYỆN 1

Trung bình tấn :

Người am tường về võ học đã biết các thế tấn là những thế học căn bản mở đầu cho công việc luyện tập đường quyền ngọn cước. Vậy chỉ nên nhắc lại. Trung bình tấn là cái tấn giữ vững thân thể, chắc chắn bằng 2 chân bỏ ra đều, thân mình rùn xuống vừa phải (xem như hình trên). Địch thủ tấn công. Tay trái đỡ ra. Chuyển người qua một bên. Đánh thẳng tay phải vào người của địch.

Thế này chủ ở hai chân, một chân làm điểm tựa và một chân dùng phóng đá thật nhanh và mạnh. (Bắc phái).



THẾ BỌ NGỰA CẦU NGUYỆN 2.

HÌNH TRÊN : *Đinh tấn* chuyển từ Trung bình Tấn sang.

Thẳng người, ở chân trước làm trụ để tấn công.

Chân sau thẳng ra bàn chân song song với chiều dưng.

Bàn chân trước khóa lại.

Tay phải theo hình mũi tên xoáy móc lên.

Tay trái đánh thẳng ra.

(Tập phải nhiều lần).



THẾ BỘ NGỰA CẦU NGUYỆN 3.

HÌNH TRÊN : Tập thăng bằng thân thể.

Từ đinh tấn chuyển về.

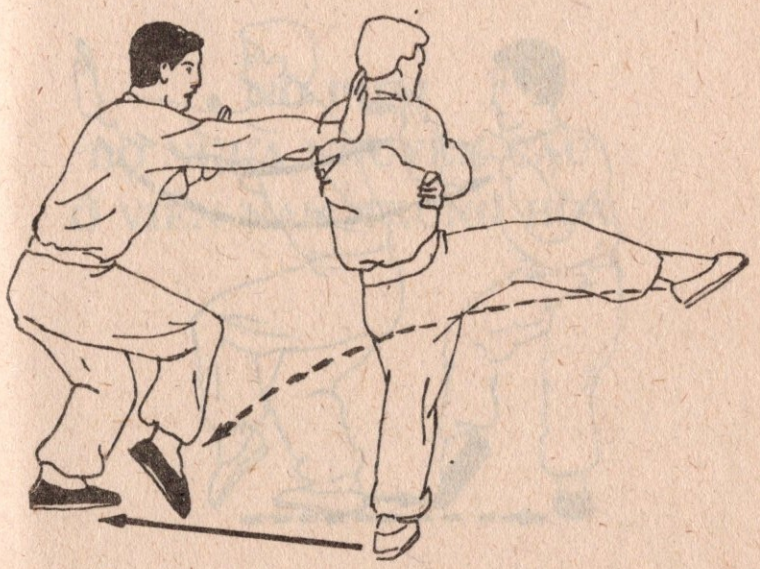
Chân trái trụ xuống giữ lấy thăng bằng.

Hai tay khoanh lại.

Chân phải đá bật lên.

(Xem mũi tên chỉ trong hình vẽ).

Khác với Thiếu lâm ở thủ trước ngực, thay vì ở hạ bộ (háng).



THẾ BỘ NGỰA CẦU NGUYỆN 4

HÌNH TRÊN : *Trảo mã tấn.* Từ thế đá hồi bộ theo mũi tên chỉ.

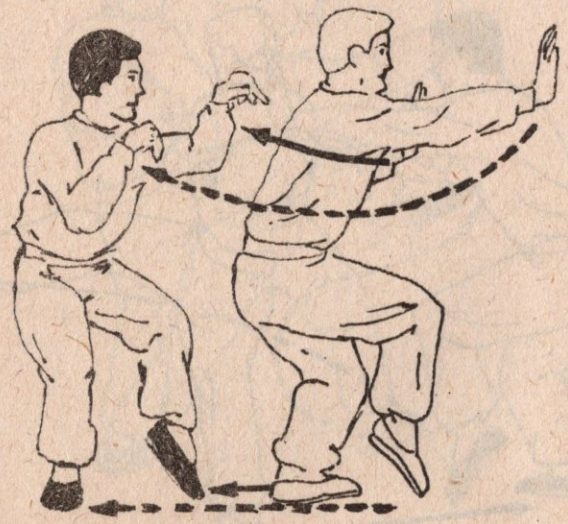
Chân trái rùn xuống trụ.

Chân mặt bo ra.

Tay mặt xòe thẳng tới.

Tay trái xòe ra bên cạnh giữa tay mặt.

(Xong rồi đổi tư thế sang tay và chân bên kia)



THẾ BỌ NGỰA CẦU NGUYỆN 5.

HÌNH TRÊN : Từ Trao mã tấn lại rút về thế khác.

Giống như thế ngựa trời vậy.

Chân mặt rút về rùn xuống giữ lấy thân, làm trụ.

Chân trái bo trao mà.

Hai tay thu như 2 cái đầu con rắn hổ.

(Coi hình chỉ ở mũi tên).

VÕ PHÁI "BỌ NGỰA NGUYỆN CẦU" Ở VIỄN NAM TRUNG HOA

VIỄN NAM PHÁI chỉ dùng 1 thế đá là đầu gối đưa lên háng.

Đặc điểm là võ sinh luôn luôn đỡ, luồn và gạt, đánh bằng tay để che trước ngực.

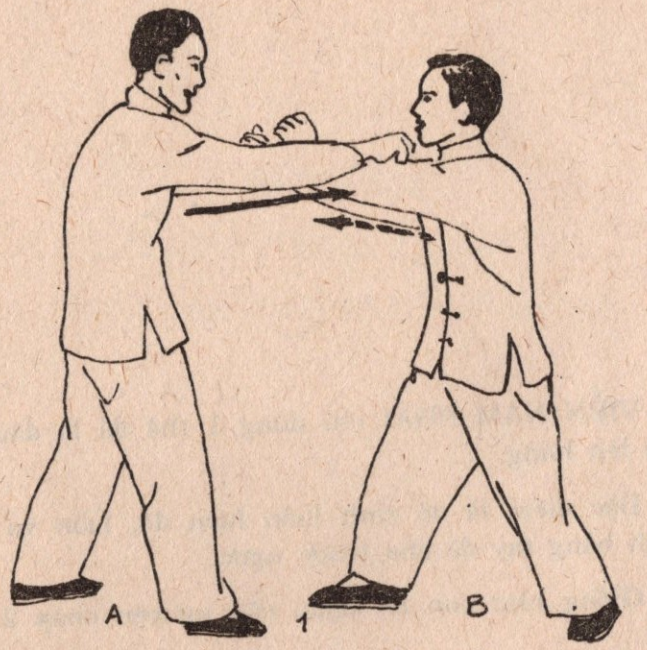
Giống như con bọ ngựa cầu nguyện chắp 2 tay vậy.

Có 2 chi phái thực hành ở Tàu là phái Bạch Mi. (Whit Eyebeow style) và phái Wing Chun.

Về việc tập luyện luôn luôn có 2 người một, mục đích là khiến sự sử dụng đôi tay khéo léo chính xác và mạnh mẽ.

Bậc sư phụ cuối cùng là ông Lan So-l chết năm 1952.

Ông có nhiều đệ tử ở khắp nước Tàu. Hồng Kông và Đài Loan.



BỌ NGỰA NGUYỆN CẦU THẾ THỨ 1.

HÌNH TRÊN : Hai người tập luyện chung.

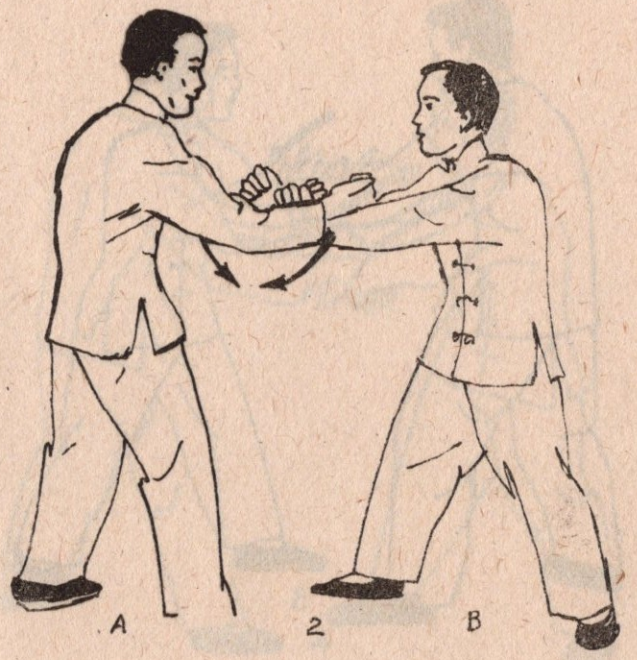
Đều đứng đối diện chân trước chân sau, nhớ là A bỏ chân mặt trước thì B phải bỏ chân mặt trước.

Đệ che hạ bộ của đối bên.

Hai tay đều lồng vào nhau giữ chặt.

(Coi hình biến theo mũi tên).

Hai người đều đưa tay ra 1 lượt.

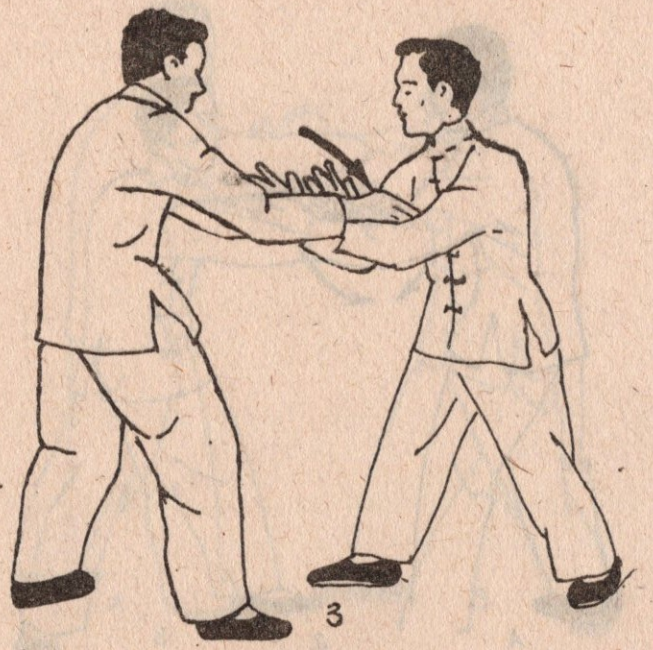


THẾ BỌ NGỰA NGUYỆN CẦU 2.

HÌNH TRÊN : Vẫn giữ tư thế trên.

Nhưng cánh tay A nắm chặt lại.

Rồi vòng xuống theo mũi tên chỉ. (Xem hình 20).



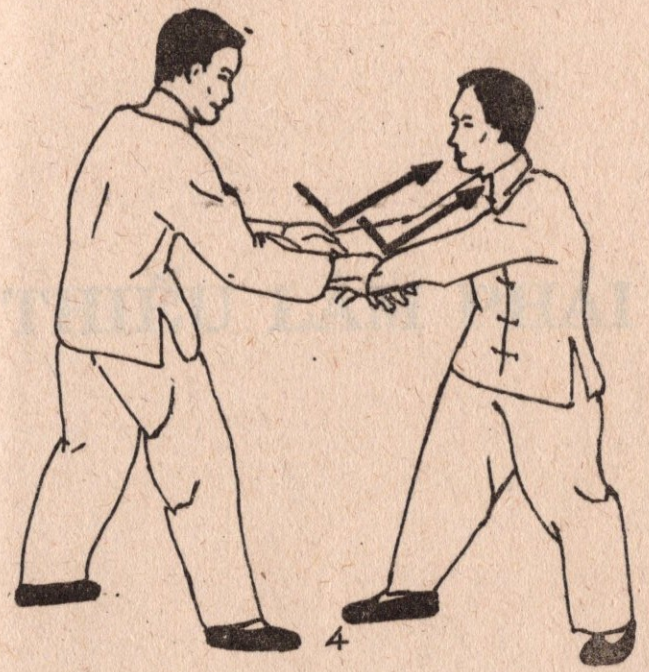
THẾ BỌ NGỰA CẦU NGUYỆN 3

HÌNH TRÊN : Giữ y tư thế cũ.

A thọc tay vào ngực B.

Hai tay B đưa lên đỡ gạt sang bên.

(Nên nhớ cách chuyển tay này liên tục với nhau, phải tập trung và mau lẹ để đỡ gạt thế đánh của địch thủ).



THẾ BỌ NGỰA NGUYỆN CẦU 4.

HÌNH TRÊN : Sau khi diễn thế vừa rồi. Lập tức dùng bàn tay xòe thọc vào 2 huyệt *Huyền cơ* của địch thủ.

Tức là 2 bên cổ của hình B.



MƯỜI THẾ TẤN CÔNG
(ÁP DỤNG LÚC BỊ VÂY 4 PHÍA)

Phái này lấy nghệ thuật ở cái tinh túy của quyền thuật miền Nam Trung Hoa.

Tầm hoạt động của quyền cước trên cao và lấy sự nhanh nhẹn làm căn bản.

Thân pháp nhẹ nhàng đã khiến phái võ này nổi danh vào bậc nhất trong võ thuật Trung Hoa.

Giống như phái võ Cha K'un phái này tầm hoạt động rộng và quyền thuật có đặc điểm là thế đá, đá cao có 12 thế căn bản nhằm tấn công địch thủ dồn dập.

Ngón võ này thường được dùng khi 1 hay 2 người phải đối phó với một đám đông.

Các thế phải thuộc nằm lòng thì cách sử dụng mới hoàn hảo.

10 hình sau đây cho ta thấy ngoài những thế đấm đá, còn có những thế xỉa hay khóa.

Người cầm đầu phái võ là ông Choy Lung Wun, hiện còn sống tại Trung Hoa.

Mười thế tấn công áp dụng lúc bị vây 4 phía.



HÌNH TRÊN : Trong 10 thế, thế này là thế công thứ nhất.

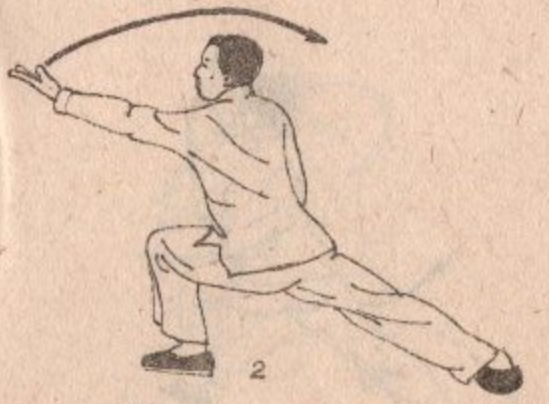
Nếu vừa chuyển nơi tư thế trên (xem hình).

Tay mặt xỉa đâm thẳng.

Tay trái nắm lại thật chặt.

Chân ở thế tấn công – đinh tấn.

(Xem kỹ hình mũi tên để chuyển nhanh sang thế thứ 2).



THẾ THỨ 2

HÌNH TRÊN : Đây là thế tiếp theo thế thứ 1.

Tay trái xỉa đâm thẳng ra.

Tay mặt thu về thủ.

Chân mặt rút ra sau *(Xem mũi tên chỉ dẫn hình thứ 1).*

Chân trái trụ tấn công.

(Xem mũi tên để chuyển sang hình 2).



3

THẾ THỨ 3

HÌNH TRÊN : Thế này tiếp theo liền thế thứ 2.

Tay trái vòng qua đầu chém thành vòng cung *(Xem hình mũi tên 2 và 3)* ra sau.

Trong lúc đó chân phải làm trụ đinh tấn, chân trái duỗi thẳng ra.

(Xem mũi tên hình 3 để dẫn sang hình 4).



4

THẾ THỨ 4

HÌNH TRÊN : Trong tư thế thứ ba vòng cung chém cạnh tay từ trên xuống vòng ra sau.

Tay trái hươi một vòng *(theo mũi tên).*

Có ý chặn địch.

Chân trái bỏ lùi ra sau chân mặt *(coi hình trên).*

Vừa thối bộ vừa công địch.



THẾ THỨ 5

HÌNH TRÊN : Sau cái lùi bước chân trái.

Chân phải đưa lên *(theo hình 5)*

Tay trái hươi ra sau lưng.

Tay phải hươi một vòng theo mũi tên.

Thế này là thế biến - thế chuyển sang thế thứ 6.

(Xem kỹ mũi tên để biến đường quyền).

Cái tác động nhảy nhanh của hai chân cùng một lượt.



THẾ THỨ 6.

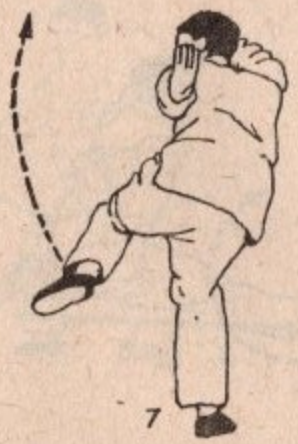
HÌNH TRÊN : Sau khi đã bỏ chân mặt xuống trụ *(theo đường tên số 5).*

Tay mặt thẳng ra phía sau.

Bàn tay quắt lên 5 ngón thẳng ra sát lại nhau.

Tay mặt hươi một vòng ra trước trán *(xem hình 6).*

Đây là một thế chống dùng thật thấp xuống chống lại các thế đá đứng mãnh cũng được.



THẾ THỨ 7

HÌNH TRÊN : *(Tiếp theo bộ của hình thứ 6).*

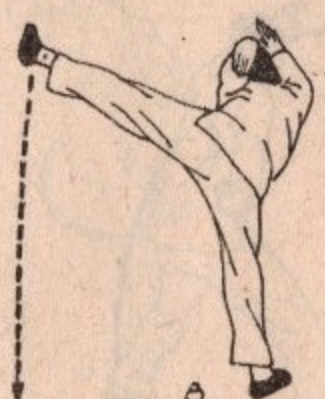
Phóng mình dậy bằng chân sau.

Tay trái quất lên thẳng.

Tay phải che đầu và mặt bên phải.

Chân đưa lên theo hình mũi tên.

(Thế này để chuyển sang hình 8).



THẾ THỨ 8

HÌNH TRÊN : Thế này tiếp ngay thế trước (7).

Chân trụ thẳng *(chân mặt)*

Chân trái đá thẳng lên.

Tay trái quặp xuống cứng.

Tay phai chia ra ở trên *(xem hình 8).*

Xong rồi bỏ chân trái xuống thẳng.



THẾ THỨ 9

HÌNH TRÊN : Sau khi bỏ chân trái xuống rồi.

Tay trái quấp ra sau.

Tay phai vẫn đưa lên.

Chân mặt đá vòng cao lên mặt địch thu.

(Xem hình mũi tên)



THẾ THỨ 10

HÌNH TRÊN : Đến thế thứ 10 thì hết. Sách võ thuật không có ghi lại hình ảnh hai thế tiếp theo.

Nhưng có lẽ một thế kia bị thất truyền, hay là vì người chỉ dạy vốn giữ lại *(giấu đi)* theo lối chỉ dạy hồi xưa. Mà bây giờ ta hay gọi là thầy võ hay giấu nghề. Dành lại miếng ruột giữ mình.

Thế này xoay thêm một vòng, đá vòng quanh kết thành hình vòng tròn rất hiểm độc.

THIẾU LÂM PHÁI

MIẾNG NGHỀ THEO PHÉP SỪNG TÊ GIÁC

Phái này đến nay vẫn là một phái bí truyền, có truyền thống.

Những miếng nghề đặc biệt chỉ cha truyền con nối tại Trung Hoa.

Vừa rồi được viết bằng sách nhưng vẫn chỉ truyền tay trong gia tộc kẻ sáng lập mà thôi.

Các thế võ khi biểu diễn rất ngoạn mục.

Đặc điểm là nhảy cao và chân hoạt động, luôn luôn di chuyển.

Nay tại Hồng Kông có người theo phái này, thuộc dòng dõi quý tộc họ Hồ và họ Hồng trước kia phát sinh từ giáo khu Sil Lum *(Thiếu Lâm)*. [1] Điểm đáng chú ý của ngón này : Đầu tiên chân trụ là chân trái, đột nhiên đổi sang chân phải, luôn luôn theo sát địch thủ. Và bất chợt nhảy vọt lên không, đá liên tiếp *(xem hình)*.

---

(1) *Võ Thiếu Lâm còn gọi là Hồng môn phái. Người Trung Quốc học võ Thiếu Lâm của sư tổ Hồng Hy Quan, vì thế mà còn gọi là Hồng Quyền.*

PHÉP ĐÁNH SỪNG TÊ GIÁC 1.

HÌNH TRÊN : Chúng ta đầu tiên phân biệt ra 4 cái hình rõ rệt.

1) Chân trái trụ *(đứng theo bộ 1).*

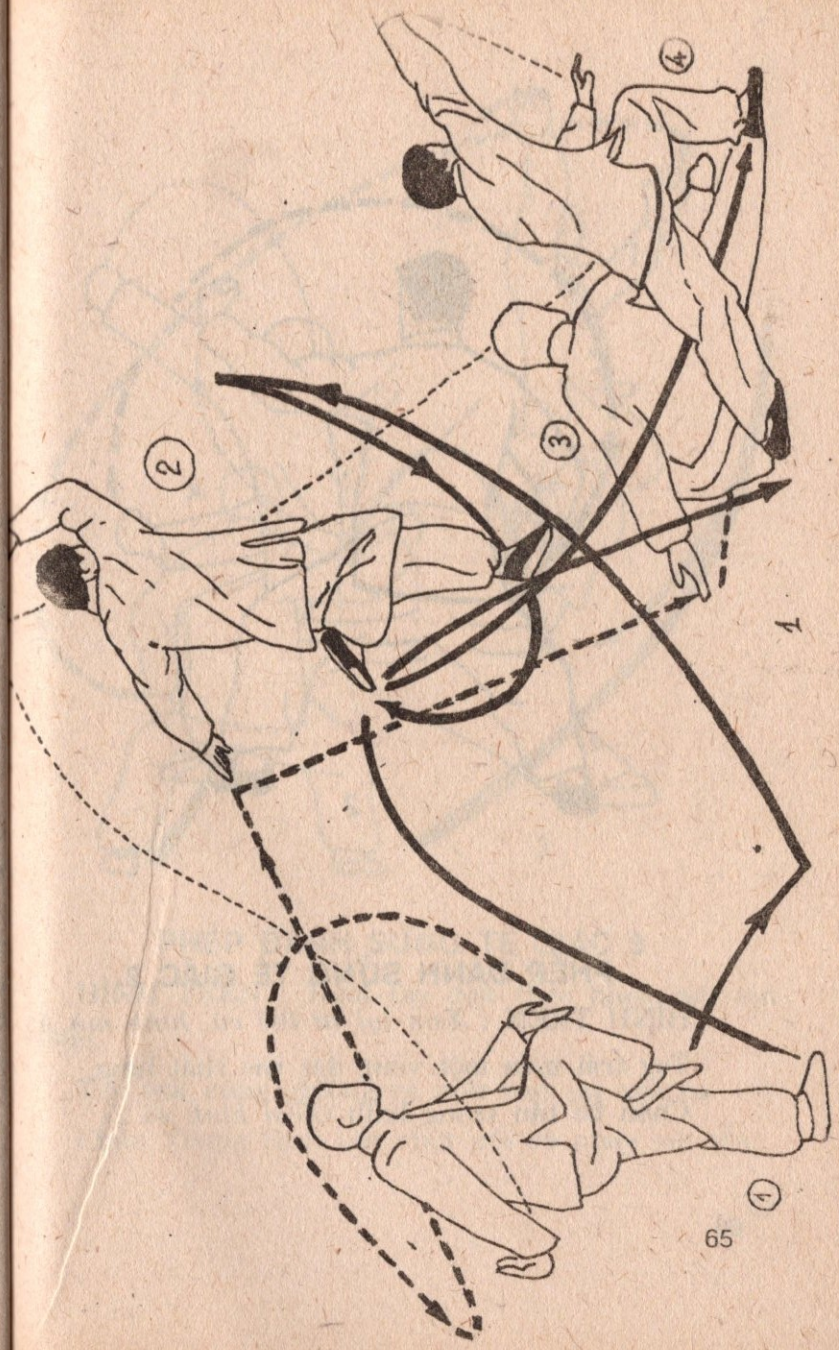
2) Chân trái bỏ theo mũi tên nhảy vọt lên *(theo hình 2).*

Tay mặt theo hình mũi tên đưa lên.

Tay trái phạt ngang *(hình 2).*

3) Từ trên cao xuống tọa bàn chân trái rùn xuống.

4) Rồi chân phải rùn xuống đinh tấn. Chân sau duỗi ra tay mặt chìa ra thẳng lên. Tay trái xỉa ra dưới một quãng cách tay bên mặt *(xem hình biểu diễn).*





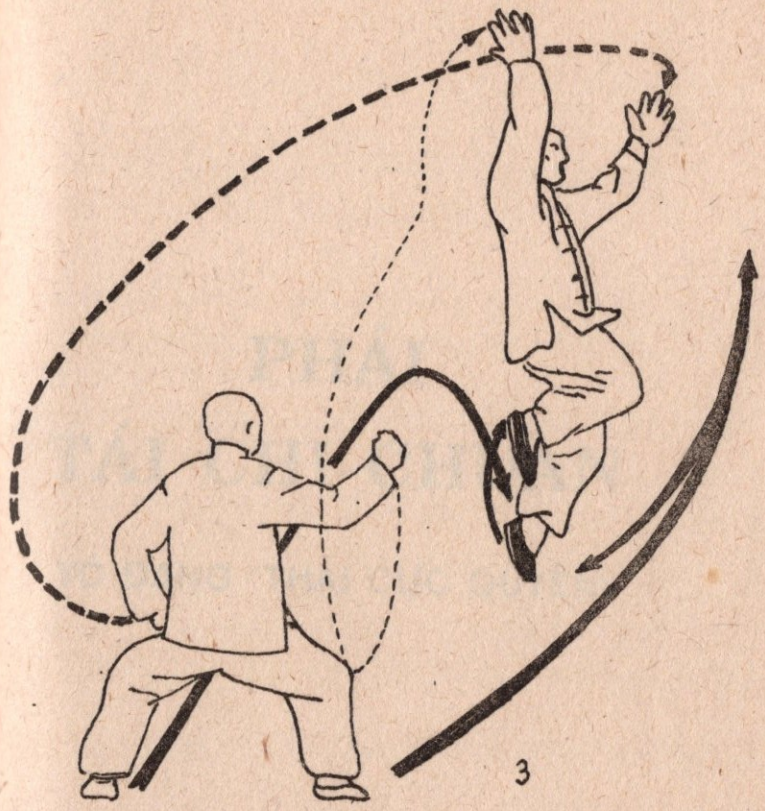
2

PHÉP ĐÁNH SỪNG TÊ GIÁC 2.

HÌNH TRÊN : *Xem lại tư thế cũ, hình mờ A).*

Tay trái múa một vòng đặt vào thắt lưng.

Chân bộ tấn trung bình *(Xem hình số 2).*



3

PHÉP ĐÁNH SỪNG TÊ GIÁC 3

HÌNH TRÊN : Hươi tay mặt theo hình mũi tên chấm.

Tay trái cũng giương ra như bàn tay xòe ra.

Chân Trung bình tấn chợt nôi và nhay vút lên.



PHÁI
TÁI CHI CHUAN

VÕ ĐANG "THÁI CỰC QUYỀN"

Về võ thuật của Thái Cực Quyền
TAI CHI CHUAN.

Cách thế thật là uyên chuyên chậm chạp, hai người vờn quanh nhau, bước chân dần dần tiến tới, trong khi cả hai cánh tay lượn trên ngực trông rất đẹp mắt.

Trọn 7 bức hình, người biểu diễn những động tác trong lúc di chuyên vị trí, rất nhịp nhàng.

Nhịp nhàng để chuẩn bị những thế công giết người.

CẦM VĨ HỘ (Thế nắm đuôi công – Grasping the Tail of the Peaccoh). Đó là 6 thế võ đặc biệt của Tai chi chuan. Mục đích để nắm lấy quần áo địch thủ. Tránh những cú đá và đấm rồi nhanh như chớp phản công lại.

Để thích ứng hạng người bé nhỏ, ngón này biến thành thế.

CẦM VĨ HỘ (Carring the Tiger to the mountain).

Mục đích lừa miếng đẩy địch thủ mất thế thăng bằng, và bất chợt khóa địch thủ bằng tay.

Những thế trên không phải để dùng. Người lớn hơn có thể đẩy một địch thủ nặng 50 cân anh, và thế công lúc đó sẽ mạnh đến độ đạp đổ một bức tường. Kẻ thấy mình khó có thể xoay trở, phải trở lại thế ban đầu để né tránh thế.

Công của địch thủ.

Ông Tung Fu Ling, đệ tử của võ môn, Tai chi Chuan, có một vóc người nhỏ bé đã chủ trương tận dụng sức mạnh.

Ông ta hiện thời là một kẻ kế nghiệp phái Tai chi chuan, (Thái cực quyền).

Về môn quyền thuật danh tiếng mà các nước khác vẫn chưa được biết đến bao nhiêu.

Võ sư Tung đã trình bày về đặc điểm của phái võ mình rằng : Nội lực không nhất thiết phát huy được cường lực.

Ông Tung là người ưa quan sát và bình thêm với một nụ cười trong sáng ý nhị.

Sư phụ của ông chính là cha đẻ ra ông kế nghiệp, ông Tung đã hòa hiệp đặc điểm của phái võ chân truyền với nhiều phái võ khác tại Á châu.

Trên hình thức phái võ này là sự tổng hợp giữa 2 nền quyền thuật Tàu và Nhật (Karaté).

Tuy nhiên các thân pháp nhảy múa tuyệt diệu của phái Tai chi chuan vẫn là một đặc điểm độc nhất vô nhị.

Đặc điểm của phái này là phải luyện tập thân thể có sức khỏe và phải có ý chí chiến đấu nữa.

Từ đó mới có thân pháp đặc biệt của phái này.

Phái YIN và YANG (ÂM DƯƠNG)

Triết lý Lão Tử được thể hiện trên hình âm dương T iến cải.

Qua một vòng hình chữ O triết lý này tượng trưng ho hai tư tưởng xưa của Tàu (đúng là thì không phải mà chỉ là 1 mà thôi) người Tây phương viết đoạn ày lầm ngỡ tư tưởng Khổng và Lão khác nhau, đã ược áp dụng trong võ thuật.

Hình tượng trưng đó diễn tả hình trạng thái cực à Khổng giáo thường đề cập đến.

Võ sư Woo cho biết rằng phái Tai chi chuan đã ú trọng đến những động tác nhịp nhàng mà hông sử dụng sức lực và tốc độ để đối phó với địch ủ.

Những động tác nhịp nhàng đó để một sự thăng bằng hoàn hảo nhất trong khi cử động chúng ta không thể tránh được những lúc mất quân bình của thân thể nếu ta xoay trở quá nhanh.

Vậy căn bản của một võ sinh là phải tập dượt rất nhịp nhàng cho đến khi nào sự thăng bằng có được trong bất cứ thế công hay thủ. Phần đầu của tập luyện vũ thuật có 128 động tác. Sự nhịp nhàng của cách thế luân chuyển thật liên lạc với nhau trên căn bản của chân tay, háng (gọi là Toyo) để khỏi mất thăng bằng.

TUYỆT KỸ CÔNG PHU CỦA
TAI CHI CHUAN (Thái cực quyền)
MIẾNG CẦM VÍ HỘ.



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 1

HÌNH TRÊN : Cầm vĩ hộ là 7 thế võ đặc biệt của Thái chi chuan, (Thái Cực Quyền).

Đây là thế thứ nhất.

Chân trái rùn xuống.

Chân phải duỗi ra.

Mình nghiêng tới trước.

Tay phải nắm lại đằng trước hay đánh cạnh tay vào tay địch.

Tay trái che (xòe ra) trước mặt.

Hình vẽ cho ta thấy động tác của thế trên :

Khi chân phải bước tới sức mạnh của cổ tay trái lược dồn hết bàn tay trái.

Đánh thẳng vào địch thủ bằng mu hay cạnh bàn tay phải với tất cả sức mạnh.

Các hình vẽ sau cùng uyển chuyển như thế.



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 2

HÌNH TRÊN : Từ thế thứ 1 chuyển tay trái lên cao hơn.

Tay phải hạ xuống thấp hơn.

Chân vẫn để y như cũ.

(Xem hình).



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 3

HÌNH TRÊN : Chân trái bỏ ra sau *(đinh tấn).*

Chân mặt nhảy ra trước *(nhịp nhàng)*

Thân duỗi ra trước.

Tay mặt để hơi cong ra bàn tay nắm lại.

Tay trái xòe ra *(ngón tay khít lại)* che trước ngực.

Tay trái vòng lên giữa cánh tay mặt *(xem hình).*



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 4

HÌNH TRÊN : Từ chân đinh tấn.

Thân pháp lùi lại sau.

Bàn tay xòe ra chợp ra trước.

Tay trái che dưới tay phải.

(Xem hình).



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 5.

HÌNH TRÊN : Chân tới trước công địch.

Chân trước rùn xuống.

Chân sau duỗi ra.

Mắt ngó tới trước hướng địch thủ đứng.

Hai tay song song duỗi đến công địch.

(Xem hình và tự tìm các thế biến).



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 6

HÌNH TRÊN : Lùi thân ra sau *(nhảy)*.

Mình khum về phía trước như lưng hổ chồm lên.

Hai tay xòe ra chặt chẽ đâm tới.

(Xem hình).

Đây là những biến thế luôn luôn phải nhịp nhàng.

Chân trước rùn xuống thấp hơn.

Thân nghiêng tới trước.

Hai lòng tay *Ủng trảo* xòe ra đánh tới ngực địch thủ.

HẦU THỦ QUYỀN

LỜI PHÂN GIẢI ĐẦU TIÊN :

Bài quyền này là một bài quyền gia truyền dùng để tập các thế liên hoàn. Vì thế phải đi thật nhanh lúc đã thuộc hẳn rồi.

Quyển Thiếu Lâm tự học thứ (I) đã có chỉ cách tập tấn. Như :

Trung bình tấn.

Trảo mã tấn.

Đinh tấn.

Xà tấn v.v...

và cũng từ quyển *Thiếu Lâm tự học* (I), đã có chỉ đánh các thế chiến lược. Các thế này để tiến công địch cùng một lúc như :

1) Mười thế chiến lược.

2) Hai mươi thế bên Trung.

Bây giờ bài Hầu thủ tứ diện quyền là bài tập đánh bốn phía đều có địch.

Những đòn như *đồng tử phá thiên môn* là để thoát vòng vây. Đòn như *Mãnh hổ ly sơn* cũng là để dương đông kích tây thoát ra hiểm địa. Và những đòn khác tập cho cứng chân, nhanh nhẹn thân pháp.

Cái hay của bài quyền này là nhanh nhẹn. Đó là

những công phu gom góp của các miếng võ tuyệt diệu của phái Thiếu Lâm kết hợp thành.

Vừa là rút những miếng võ ở bài Hầu quyền, vừa là rút một số ở Mai hoa quyền và cả Bạch hổ quyền nữa.

Nghiên cứu công phu này của một người bạn chúng tôi ở phái Tây sơn nhạn. Nhưng người này muốn giấu tên vì thế chúng tôi xin giấu tên họ y ra đây và chỉ muốn phổ biến một bài tập về võ thuật hay mà thôi.

Trong phần sau về luyện thân pháp – luyện nội công – và luyện thần – luyện để khí, chúng tôi sẽ lần lượt giải ra đây để những bạn nào ham mộ võ thuật có rảnh thì giờ mà nghiên cứu tập luyện.

VĂN ÔN VÕ LUYỆN.

Người viết quyển Thiếu Lâm tự học này chỉ là một người nghiên cứu tìm học, và tìm học mãi mà thôi.

Có sơ thất điều , mong các bậc thức giả võ sư chỉ giáo cho, luôn luôn mong được tiến bộ và học hỏi thêm. Vì võ học mênh mông, công phu tập luyện vô cùng vô tận. Cái học nhỏ nhoi này có thấm vào đâu so với người xưa và các bậc võ sư đương thời.

Nay trước tiên là cách đi quyền, các bạn đã quen thuộc với các bộ tấn ở các chương trước rồi, giờ các bạn cứ theo phép đứng sẽ ghi rõ ở từng thế mà diễn tập theo lời giải.

Thân ái.

HẦU THỦ QUYỂN

Bái tổ.

BÁI TỔ.

1 Lão mai độc thọ.
2 Nghịch lân cước.
3 Bắc phạt.
4 Nam phạt.
5 Trảm thanh xà.
6 Hầu thủ.
7 Đại bằng triển dực.
8 Đường hồng nhi.
9 Liên thủ tiếp công (1).
10 Liên thủ tiếp công (2).
11 Liên thủ tiếp công (3).
12 Thối bộ.
13 Lão tiều quá sơn.
14 Bạch hổ đoạt ngọc.
15 Tấn công (1).
16 Tấn công (2).
17 Tấn công (3).
18 Song long xuất hải.

19 Hồi thủ song chùy.

20 Điệu hổ ly sơn.

21 Tam xích kiếm trảm thanh xà.

22 Đồng tử bái quan âm.

23 Song chỉ cầm long.

24 Thần đồng phá thiên môn.

25 Hồi bộ.

26 Bái tổ.

Cách đi bài quyền Hầu thủ

BÁI TỔ.

Động tác 1 :

Đứng thẳng hai tay để hai bên thắt lưng.

Hai bàn tay nắm chặt lại lật ngửa lên.

Mắt ngó thẳng trước mặt.

Động tác 2 :

Xuống trảo mã tấn.

Chân mặt chỉ địa ở trước.

Động tác 3 :

Hai tay từ thắt lưng vòng lên trước mặt.

Bàn tay mặt xòe lên các ngón khít lại.

Thẳng ngang trán.

Động tác 4 : Nắm tay phải đặt vào giữa lòng bàn tay trái.

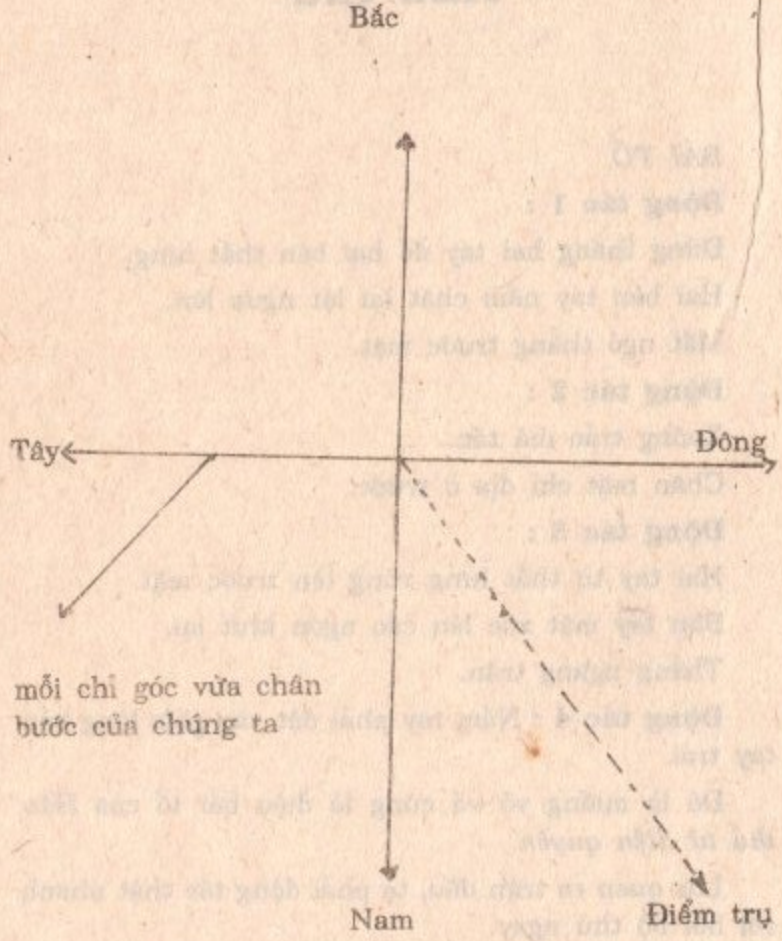
Đó là miếng võ vă cũng là điệu bái tổ của *Hầu thủ tứ diện quyền.*

Lúc quen ra trận đấu, ta phải động tác thật nhanh rồi hồi bộ thủ ngay.

1- **Lão mai độc thọ.**

Xem hình vẽ : Phân định phương hướng, theo quẻ *thái cực* sinh lưỡng nghi – tứ tượng mà ra bài quyền.

HẦU THỦ.



Đứng ở điểm trụ – Bái tổ. Chân trái ở chỉ điểm *Tây*, đầu ngón chân trảo mã tấn chỉ điểm *Bắc*.

Chuyển thế Lão mai độc thọ.

— Chân trái vẫn ở điểm *Tây*. Rùn xuống xà tấn.

Động tác 1 :

Chân phải rút lại để mu bàn chân sát đất lật ngửa bàn chân phải trên bàn tọa.

Động tác 2 :

Tay trái xòe ra như cầm quả đào giấu ở thắt lưng trái phía sau.

Động tác 3 :

Tay phải xòe ra như nắm trái đào ở bên tay phải.

Ở đây tay trái tượng trưng cho *âm* tay phải tượng trưng cho *dương*.

Qua đến miếng võ *nghịch lân cước* là âm và dương chuyển động.

NGHỊCH LÂN CƯỚC

Từ bái tổ chuyển sang *lão mai độc thọ* là giữ vững phép thủ. Vô hình của *thái hư*. Lúc âm dương chuyển động là vì có một cái nội lực phát sinh.

Nội lực đó lúc tĩnh thì im lìm, lúc động thì nhanh và mạnh như sấm sét.

Đó là ngọn đá bằng gót chân vào địch thủ lúc kẻ địch tấn công ta.

GIẢI THẾ NGHỊCH LÂN CƯỚC

Động tác 1 :

Giữ y thế Lão mai độc thọ.

Động tác 2 :

Đang tọa bộ chân trái chống lên thật lẹ.

Chân mặt đá gót chân vào địch (ở rốn : rún) về góc chí đông.

Động tác 3 :

Cùng lúc đó tay trái che huyệt Huyền cơ – ở cổ bên mặt. Bàn tay trái xòe ra.

Động tác 4 :

Tay mặt xòe ra thẳng xuống để giữ lấy hạ bộ.

3- BẮC PHẠT :

Ở thế *Nghịch lân cước* chân đá tung về góc chí *Đông* ngưng chuyển ngay sang thế *Bắc* phạt.

Động tác 1 :

Chân mặt đá tung ra xong, bèn để xuống góc chí *Bắc*, theo đinh tấn ngang.

Động tác 2 :

Tay trái thu về che sườn bên trái.

Bàn tay trái nắm chặt lại.

Động tác 3 :

Tay phải xòe ra chém vào cổ địch.

Chân từ trên xéo xuống hướng tây.

Xong rồi chuyển sang thế Nam phạt.

4- NAM PHẠT :

Từ ngọn chém Bắc phạt xuống cổ địch, lập tức chuyển sang phương vị chính *Nam*.

Động tác 1 :

Tay mặt xòe lật bàn tay lên đặt vào dưới vú (ngực) bên mặt.

Động tác 2 :

Tay trái vòng lên chém cạnh bàn tay ngang qua bên hướng *Bắc* là phía sau lưng.

Động tác 3 :

Lúc đó chân mặt trụ.

Chân trái duỗi theo hình đinh tấn.

Mình ta nghiêng thẳng về phía *Bắc*.

A– Miếng võ này chống kẻ địch từ sau lưng tiến đánh ta bất thình linh.

Tiếp theo là miếng *trảm thanh xà.*

5– TRẢM THANH XÀ.

Tức là chém rắn màu xanh.

Ở bộ tấn của miếng võ *Nam Phạt, Mặt* nghiêng ngó về địch ở hướng *Nam.* Ta liền chuyển tiếp công kẻ địch ở hướng đó lập tức với miếng Trảm Thanh Xà.

Động tác 1 :

Tay trái vừa chém bạt trở lại.

Lập tức khoát qua bên mặt che mặt là ngừa đòn đánh của địch.

Động tác 2 :

Tay mặt xòe ra chém vào hông kẻ địch.

Từ bên phía chính *Tây* chém xuống chính *Nam.*

Động tác 3 :

Chân trái rùn xuống thấp.

Chân phải tọa bàn.

Và mu bàn chân phải sát đất, lật ngược lòng bàn chân phải để dưới bàn tọa của ta.

Xong rồi lập tức chuyển ngay thế *Hầu Thủ.*

6– HẦU THỦ :

Từ hướng chính Nam. Ta lập tức chuyển thế thủ về hướng chính Đông.

Là đà công và thủ đủ bốn mặt.

Động tác 1 :

Chân mặt bước qua hướng chính *Tây*.

Rùn xuống.

Tay mặt che ở bên cạnh tai mặt.

Bàn tay xòe ra như sắp sửa chém xuống.

Động tác 2 :

Chân trái bước song song với chân mặt.

Ở trảo mã tấn.

Cốt ý che hạ bộ.

Động tác 3 :

Tay trái xòe ra như cầm quả đào.

Đặt ở thất lưng.

Hở ngực bên trái dụ địch.

Địch xông đến ta biến ngay với thế *Đại bằng triển dực*.

7- ĐẠI BẰNG TRIỂN DỰC :

Địch tới ta biến từ thế *Hầu thủ* sang thế Đại bằng triển dực như sau đây :

Động tác 1 :

Bước ngang chân trái vào chính gốc *Tây*.

Động tác 2 :

Thân hình ta xoay nhanh một vòng ra hướng *Đông*.

Động tác 3 :

Tay mặt chém phạt ngang cổ địch.

Động tác 4 :

Chân trái đá tạt (cạnh bàn chân) vào ngực hay bụng dưới địch.

A- Điều cần nhớ là tuy lúc ghi động tác phân số

(1, 2, 3, 4) nhưng lúc xuất thủ ra đòn tất cả các động tác trên đây như con vụ quay tròn nhạnh nhẹn thật mạnh như tất cả các động tác trên đều có một động tác chính mà ra. Địch sẽ không ngờ nên dễ hạ hơn.

8- ĐƯỜNG ĐỒNG NHI :

Ở thế Đại bằng triển dực xoay, bèn chuyển sang Đường đồng nhi là thế thủ để phòng bị về mặt *Bắc* do đòn tấn công của địch.

Động tác 1 :

Chân mặt bỏ xuống đinh tấn ở hướng *Nam*.

Tay mặt đặt vào thắt lưng mặt.

Động tác 2 :

Chân trái duỗi ra.

Mặt hướng về phía chính *Bắc*.

Động tác 3 :

Tay trái thu ở thắt lưng trái.

9- ĐỊCH TIẾN ĐÔNG :

Ở đường đồng nhi chuyển sang *Liên thủ tiếp công*.

Lập tức rùn xuống trung bình tấn ngay.

Mặt ngó thẳng kẻ địch.

Tay trái đấm ngang ra vào hông, và bụng dưới địch thủ.

Rồi chuyển sang thế thứ hai tức thời.

10- LIÊN THỦ TIẾP CÔNG II

Liên thủ tiếp công thứ 1 đã xong, lập tức chuyển sang thế thứ hai.

Động tác 1 :

Bước chân mặt đến một khoảng.

Trung bình tấn.

Mặt hướng về phía *Tây*.

Động tác 2 :

Tay mặt đánh thẳng đòn ra.

Tức là đòn tấn công thứ hai.

Lúc đánh đòn I, th. T. C. I và II đều ở bộ vị phương *Bắc*, và ở trung bình tấn.

Đánh thật nhanh cả hai đòn cùng một lúc.

Rồi chuyển sang thế L, th. T C. III.

11- LIÊN THỦ TIẾP CÔNG III.

Hai thế *Liên thủ tiếp công* I và II vừa đánh ra xong. Lập tức tiến thêm một bước đánh luôn đòn thứ III.

Động tác 1 :

Chân trái bước lên một bước.

Vẫn giữ Trung bình tấn.

Động tác 2 :

Tay mặt thu về thắt lưng bên mặt.

Bàn tay nắm chặt lại.

Động tác 3 :

Tay trái đánh thẳng ra phía địch.

Tất cả 3 đòn *Liên thủ tiếp công* cũng là do một thế, nhưng thay đổi cương vị mà xuất thủ ra. Đó là những thế liên hoàn thuộc về bộ trung bình tấn. Đánh phải thật nhanh. Khiến cho địch khó chống đỡ kịp.

Xong rồi đến *Thối bộ.*

Vì đòn *Liên thủ tiếp công* xuất thủ liên tiếp 3 lần, đã xa nơi cương *vị trụ*, vì thế thối bộ là để trở về cương vị cũ ở bộ *thủ*.

12- THỐI BỘ :

Thối bộ là ở thế *Liên thủ tiếp công III.*

Chuyển về thế *Bàng Long Hiện Qua.* Một thế trong bài quyền *"Bắc Phái Phật Gia Quyền"*.

Mà chúng tôi đã có ghi lại ở trong quyển này.

Động tác 1 :

Từ thế *Liên thủ tiếp công III* ta chuyển thân, nhún mình trở về điểm trụ thật nhanh.

Động tác 2 :

Chân mặt trụ lên.

Động tác 3 :

Chân trái tréo lên chân mặt ở bộ xà tấn.

Động tác 4 :

Cùng lúc ấy 2 bàn tay xòe ra chọt tới trước.

Mặt luôn hướng về địch. Xong thì đi tiếp *Lão Tiều Quá Sơn.*

Các thế biến của thối bộ.

A- Thế thứ nhất là thế Bồn Long Biên.

Thế Bồn Long Biên như sau đây :

Từ thế *Bàng Long Hiện Qua ;* ta tháo chân mặt ra. Bước sàng ngang bộ trung bình tấn.

Động Tác 1 :

Lật ngửa bàn tay mặt.

Động tác 2 :

Tay trái bợ dưới mô bàn tay mặt.

Ngón cái của tay trái để vào lòng tay mặt.

Động tác 3 :

Tiếp theo, hai cánh tay cong, gạt băng qua bên phía mặt.

B– Vẫn giữ thối bộ, nhưng lại dùng miếng võ.

HỒI BÀO NHƯỢC VỊ :

Động tác 1 :

Nhún mình lên bỏ chân mặt duỗi ra.

Chân trái trụ thành đinh tấn.

Động tác 2 :

Tay trái xòe ra.

Nhắm tay mặt đặt vào giữa lòng bàn tay trái.

Động tác 3 :

Tay trái và tay mặt đẩy nhau.

Thúc cánh chỏ vào ngực địch ở sau lưng.

13– LÃO TIỀU QUÁ SƠN :

Đang ở thế *thối bộ*. Chân trái duỗi ra.

Động tác 1 :

Chân trái bước về phía chính *đông*.

Đinh tấn.

Chân mặt duỗi ra.

Động tác 2 :

Chân mặt 20 lên.

Đạp về phía địch ở mặt *Tây*.

Động tác 3 :

Tay trái che trán.

Động tác 4 :

Tay mặt che bụng dưới (hạ bộ).

Động tác 5 :

Đạp về phía chính *Tây* xong.

Đặt chân xuống theo thế *Bạch Hổ Đoạt ngọc*.

14– BẠCH HỔ ĐOẠT NGỌC.

Thế này tiếp theo thế *Lão Tiều Quá Sơn* vừa tung cước ra mặt chính *Tây*. Nhưng chân đá không đặt xuống mặt chính *Tây* mà đặt xuống mặt chính *Nam*.

Động tác 1 :

Chân mặt đặt xuống chính *Nam*.

Chân trái giữ yên.

Theo Đinh tấn hướng về phía *Nam*.

Động tác 2 :

Tay mặt xòe ra 5 ngón tay khép chặt.

Đâm thốc lên (về yết hầu địch).

Động tác 3 :

Tay trái xòe ra úp từ trên xuống.

Tay trái xòe như chưởng.

Đập mu bàn tay trái vào giữa đỉnh đầu địch.

Đấy là một thế ác liệt đánh vào nguy hiểm tính mạng kẻ địch.

Nên ít khi ta dùng đến.

Xong rồi tiếp theo thế *Tấn công 1*.

15- TẤN CÔNG THỨ NHẤT.

Thế đánh này chận kẻ địch tập kích đằng sau và 2 bên.

Động tác 1 :

Giữ chân mặt y phương vị chính *Nam*.

Động tác 2 :

Chuyển thân pháp rà sau lưng.

Động tác 3 :

Chân trái lại đặt ở phương vị điểm trụ.

Đinh tấn.

Mặt hướng về phía chính *Bắc*.

Động tác 4 :

Tay trái chuyển từ dưới lên.

Đánh mu bàn tay vòng xuống mặt địch thủ ở phương *Bắc*.

Rồi thu về ở thắt lưng trái.

Động tác 5 :

Tay mặt nắm chặt.

Đánh cắm xuống ngực địch.

Cũng ở phương vị *Bắc*.

Xong rồi chuyển qua Tấn Công thứ nhì ngay.

16- THẾ TẤN CÔNG THỨ 2 :

Giữ y thế tấn công nhứt là giữ y đinh tấn.

Mặt hướng về phía *Bắc*.

Tay trái thu để cạnh sườn.

Tay mặt đánh vào ngực địch xong.

Bèn đặt vào dưới nắm tay trái.

Cả 2 nắm tay đều lật ngửa lên.

Động tác 1 :

Giữ chân mặt làm trụ.

Động Tác 2 :

Chân trái bước qua phía trái (phương vị hướng Tây.)

Động tác 3 :

Tay mặt để xòe ra.

Dưới ngực bên mặt.

Động tác 4 :

Tay trái xòe ra chém ngay về bên trái.

Hai chân ở bộ trung bình tấn.

Xong lập tức thu về bộ tấn công thứ 3.

17- THẾ TẤN CÔNG THỨ 3.

Thế này rút từ động tác *Bái tổ* ở Mai Quyền.

Phái Ngoại quyền như sau.

Động tác 1 :

Vẫn giữ trung bình tấn.

Tay mặt đặt dưới ngực bên phải.

Mặt hướng về phía *Bắc*.

Động tác 2 :

Tay trái chém ngang ra xong bèn thu về.

Xòe ra úp bàn tay trên bàn tay mặt (lật ngửa lên)

Hai bàn tay cách nhau một khoảng chừng một gang tay.

Và ngang song song nhau.

Động tác 3 :

Bàn tay trái từ dưới khoát qua mặt một vòng.

Rồi đặt dưới ngực (ngửa lên).

Động tác 4 :

Bàn tay mặt theo bàn tay trái.

Cũng hươi một vòng trước mặt chém về bên hướng chính *Đông*.

Xong rồi lập tức chuyển thế *Song long xuất hải*.

18- SONG LONG XUẤT HẢI :

Ở cương vị của thế tấn công thứ 3 - Trung bình tấn.

Bây giờ ta bước sang Song long xuất hải như sau đây :

Động tác 1 :

Chân mặt bước về phía chính *Bắc*.

Tay mặt khoát lên che ngang mày.

Động tác 2 :

Vẫn giữ y chân trái theo Đinh tấn.

Động tác 3 :

Tay trái chém một vòng từ trên xuống hạ bộ.

Cả 2 tay cùng khoát một lượt với chân mặt tiến lên hướng *Bắc*.

Nghĩa là : —Chân trái ở chính *Tây*.

— Chân mặt ở chính *Bắc*.

(Mắt hướng về địch thủ luôn luôn).

Rồi chuyển sang thế *Hồi thủ song chùy.*

Thế *Song long xuất hải ở Mai Hoa Quyền* đã có giải rõ ràng từ trước. Nó gồm có 3 thế để chống lại ngọn cước (đá) của địch thủ.

19– HỒI THỦ SONG CHÙY :

Đang giữ đúng phương vị ở thế Song long xuất hải. Lập tức ta chuyển mình ra sau thành thế Hồi thủ song chùy như sau :

Động tác 1 :

Nhảy tung lên một cái nhẹ nhàng.

Xoay mình và 2 bàn chân trở ra sau lưng.

Mặt hướng về phương vị *Tây Bắc.*

Động tác 2 :

Lúc xoay lại thân hình ta theo Đinh tấn.

Mắt hướng về địch (lúc đấu).

Hai tay nắm chặt lại đánh thốc lên (vào 2 bên sườn địch).

Giải thế Hồi thủ song chùy :

Thế này lúc giao đấu ta vừa chận địch ở trước mặt. Có kẻ địch khác sau lưng ta đánh tới. Hoặc là kẻ địch ở sau gần ta.

Ta quay thật nhanh lại đánh thốc 2 quả đấm vào ngực hoặc 2 bên sườn hắn.

Có 2 cách đánh :

1) Thứ nhất 2 quả đấm của ta đấm từ dưới thốc lên 2 bên ngực địch nhân.

1) Thứ nhì 2 quả đấm của ta từ 2 bên sườn địch đánh ép vào. Song, ta tiếp theo thế thứ 20 - Tức là *Điệu hổ ly sơn.*

20- ĐIỆU HỔ LY SƠN.

Sau miếng Hồi thủ song chùy. Lập tức chuyển thân thành thế Điệu hổ ly sơn như sau :

Động tác 1 :

Tung người lên xoay về sau lưng ta về phương vị hướng *Đông.*

Động tác 2 :

Chân trái bước sang chính *Đông.*

Chân phải giữ ở phương vị *Bắc.*

Động tác 3 :

Tay trái nắm chặt. Mu bàn tay từ trên giáng xuống mặt mũi địch.

Xong, rút vào thắt lưng trái.

Động tác 4 :

Tay phải nắm chặt đánh xuống ngực địch.

Rồi hươi đánh thốc từ dưới lên.

Giữ y thế này để chuyển sang thế *Tam Xích Kiếm Trảm Thanh Xà.*

21- TAM XÍCH KIẾM TRẢM THANH XÀ :

Giữ bộ vị ở thế *Điệu hổ ly sơn.* Rồi bắt đầu chuyển qua thế *Tam Xích Kiếm Trảm Thanh Xà.*

Động tác 1 :

Tay trái hươi lên che cổ bên mặt.

Chân trái làm trụ.

Động tác 1 :

Tay mặt hươi 1 vòng trước mặt chém xuống (bên trái).

Chân mặt đá tạt từ bên phải.

(Đá vào ống quyển của địch).

Nghĩa là tay trái che, tay mặt chém tạt xuống, chân mặt quẹt băng ngang chân trước địch thủ.

Địch sẽ trúng đòn té lật về phía bên mặt.

Động tác 2 :

Chân mặt đá tạt ngang xong, bèn rút lại theo đinh tấn.

Chân trái duỗi ra ở phía sau.

Động tác 3 :

Ở đinh tấn, tay trái đặt vào giữa cánh tay mặt.

Tay mặt xòe ra, 5 đầu ngón tay đâm vào cổ hoặc ngực địch thủ.

Động tác 4 :

Xong lại chém tạt tay mặt xuống và đá quét ngang.

Từ bên phải sang bên trái. Đá xong phóng người lên đâm vào cổ địch.

Cứ như thế đầu, nhưng liên tiếp 3 lần vừa đá tạt qua vừa chém xuống lại như thế cho nhanh.

Xong 3 lần gọi là thế *Tam Xích Kiếm Trảm Thanh Xà.*

Rồi đứng ngay đinh tấn.

Tay mặt xỉa lên, tay trái đặt vào giữa tay mặt.

Cả 2 bàn tay đều xòe ra.

Mình nghiêng về mặt *Đông*.

Bắt đầu chuyển thế *Đồng Tử Bái Quan Âm*.

22- ĐỒNG TỬ BÁI QUAN ÂM (I).

Vừa đánh *Tam Xích Kiếm Trảm Thanh Xà* xong đã xa điểm trụ ở giữa.

Lập tức tiếp theo thế *Đồng Tử Bái Quan Âm* để quay về điểm tụ giữa (Trung điểm.)

Động tác 1 :

Hai chân giữ y phương vị, nhưng xuống trung bình tấn.

Mặt hướng về phía chính *Bắc*.

Động tác 2 :

Tay phải khoát từ trên xuống thắt lưng trái.

Rồi rút về thắt lưng mặt.

Động tác 3 :

Tay tái nắm chặt.

Đánh cánh chỏ từ trên xuống thắt lưng trái theo kịp lúc tay mặt hươi ra. Rồi đánh thẳng ngang về phía chính *Tây* tiếp theo *Đồng Tử Bái Quan Âm II* ngay khi đó.

23- ĐỒNG TỬ BÁI QUAN ÂM (II).

Khi đánh đứng bộ trung bình tấn.

Động tác 1 :

Chân mặt bước về phía cạnh chân trái.

Tay mặt khoát xuống.

Động tác 2 :

Tay trái chặn xuống và đánh tung ngang ra.

Chân trái bước về phía điểm trụ (một khoảng) theo như 2 thế trước. Chân mặt bước ngang một khoảng *(hướng Tây)*, tay mặt khoát xuống.

Tay trái chặn xuống đánh ngang ra. Đó là thế *Đồng Tử Quan Âm III.*

Sau thế này ta đánh tiếp thế *Song Chỉ Cầm Long.*

24- SONG CHỈ CẦM LONG.

Tiếp theo bộ trung bình tấn của *Đồng Tử Bái Quan Âm*, chúng ta thường đổi phương vị chuyển mình đi tiếp thế *Song Chỉ Cầm Long* như sau :

Động tác 1 :

Rút tay trái thu về thắt lưng trái.

Động tác 2 :

Chân trái làm trụ đứng rùn xuống giữ lấy thân mình.

Động tác 3 :

Chân phải co lên.

Động tác 4 :

Tay trái chìa 1 ngón trỏ và giữa ra. Đồng thời tay trái cũng chìa 2 ngón trỏ và giữa như thế.

Cùng một lúc.

— Tay phải phóng song chỉ vào mắt địch.

— Tay trái phóng song chỉ vào cổ họng địch.

— Chân phải đá 5 ngón chân vào rốn địch nhân.

Tất cả đều hành động một lượt...

25- THẦN ĐỒNG PHÁ THIÊN MÔN.

Ở phương thế miếng võ *Song Chỉ Cẩm Long* mặt ta hướng về chính Bắc.

Chân ta đứng ngay điểm trụ. Ta bèn đi tiếp thế *Thần đồng Phá Thiên Môn* ngay.

Động tác 1 :

Chân trái trụ xuống.

Chân phải duỗi ra.

Là Đinh tấn, mình nghiêng về phía sau.

Động tác 2 :

Hai tay xuôi theo hai bên vế (đùi ta).

Chân mặt bước ngang qua trái 1 bước.

Rùn mình xuống quay lưng lại.

Động tác 3 :

Đồng thời chân tái bỏ dài ra sau chân mặt lòn qua khỏi cú đánh của địch.

Động tác 4 :

Tay trái thu về thắt lưng.

Tay mặt đấm thốc lên hạ bộ hay ngực địch.

Thế này để giải vây nếu có địch thủ bao xung quanh.

Ta thoát ra khỏi dễ dàng.

26- HỒI BỘ :

Sử dụng miếng Đồng Tử phá thiên môn xong ta lập tức nhảy tung về điểm trụ ở giữa như sau đây. Để giữ đúng trung điểm.

Động Tác 1 :

Hai chân nhảy tung lên một lúc.

Chân mặt rùn giữ xuống thân pháp.

Chân trái bỏ ra trảo mã tấn.

Chân mặt hướng về hướng Bắc.

Động tác 2 :

Tay mặt đưa lên ngang mang tai (góc vuông).

Để giữ bên phải.

Tay trái xòe ra chận ở thất lưng (sườn) bên phải.

Tất cả thế này đều ở phương vị của trung điểm của thế thủ.

Khi giữ được thế thủ vững, ta tiến hành thế công dễ dàng thủ thắng địch.

27- BÁI TỔ :

Phần này khác *Bái tổ* ở trước.

Nhưng vẫn về đúng trên phương vị trung điểm, hướng mặt về phương Bắc mà chấm dứt bài quyền.

Hầu thủ tứ diện quyền.

Động tác 2 :

Chân trái rùn xuống giữ trụ cho thân thể vững chắc.

Tay trái thâu về cạnh sườn.

Tay phải đưa vòng từ sau tới trước (dưới chân lên trên) che ngực bụng. Chân mặt tiến lên trảo mã tấn.

Vòng ra ở giữa ngực chào quyền để chấm dứt cuộc diễn quyền này. Đó cũng là thế Bái Tổ.

TỰ LUYỆN
KHÍ THẦN – THÂN PHÁP.

Sự tinh anh của ý chí và hơi thở có thể gột rửa mọi khổ lụy của tinh thần và thân xác. Đó là phép luyện về khí thần ở chương này.

Không có nghĩa là cách luyện khí thần của Thiếu Lâm tự mà đã được tổng hợp với một số luyện tập thân pháp của người Việt từ lâu. Phát sinh từ đồng ruộng và sông nước miền Nam mà ra.

Khí : Ở đây có nghĩa là luyện hơi thở.

Thần : Là luyện về giao đấu và linh giác – hay giác quan thứ sáu quyền biến ứng phó linh động đúng lúc. Mặc dầu những cuộc giao đấu có kinh nghiệm và suy tính về ta và địch. Nhưng ứng phó kịp thời, tung quyền với công lẫn thủ mạnh và nhanh là lúc mà cái trực giác bén nhạy, cùng với cách xuất thủ tự nhiên mà ra vậy.

Về luyện khí : Lúc bình thường hơi thở nhẹ nhàng tự nhiên.

Nhưng hằng ngày mỗi sớm độ 5 giờ nên luyện khí như sau :

Ngồi tĩnh tọa theo lối thiền. Hai chân xếp vào nhau. Hai tay bỏ nhẹ trên chân. Mình thẳng. Hít hơi thở vào nhẹ nhàng và dài. Và lúc thở ra thì thở từng

hồi một – chia ra làm 3 lần thở ra một lần hít vào, và thở bằng miệng, cả người vận dụng cứng lên, cả họng lưỡi tay chân cũng thế. Để cho toàn bộ thân thể càng ngày thêm bền chắc.

Luyện thần :

Do suy tư về quyền thuật mà ra. Càng suy giải các miếng võ, nghĩ đến công thủ nhiều chừng nào thì sự ứng phó càng nhanh nhẹn chừng đó. Vì thế các bạn lúc luyện tập những đường quyền cước xong, một lúc sau ngồi yên giữ hơi thở đều hòa. Ban đầu đừng để tà niệm vấy vào suy nghĩ. Để tâm trí tinh trống rỗng.

Sau đó suy diễn lại từng thế võ một. Rồi nghĩ đến lúc động thủ, liên kết các thế võ đó lại ra sao, và ứng phó với kẻ địch mạnh yếu như thế nào. Nhưng cần nhứt của cái thần là lúc suy diễn lại võ học rồi, cần giữ trống không cho tâm hồn và trí óc.

Thân pháp :

Thì luyện các bộ tấn – *Xà tấn, Đinh tấn,..Trung bình tấn, Trảo mã tấn* và cách đi *bộ tấn* như *Lập tấn* xuất thủ ra sao ? *Trung bình tấn* tiến đánh ra thế nào được mạnh vân vân...

LUYỆN THÂN PHÁP ĐỂ SỬ DỤNG BÀI HẦU THỦ.

1- ĐIỂM HẦU TẤN :

Điểm Hầu Tấn này dùng ở cách đánh mạnh - cương. Phép cương để công địch, trả đòn, còn nhu là để tránh né. Vì thế phải luyện cương quyền rắn chắc mới hạ địch thủ mau lẹ được.

Điểm hầu tấn dùng để đánh vào yết hầu địch.

Cũng là cách luyện tập theo phép *Trung bình tấn.*

Động tác 1 :

Hai chân rùn xuống theo *Trung bình tấn.*

Hai bàn tay quấn 10 ngón lại đưa lên.

Động tác 2 :

Hét to một tiếng "hự".

Tay trái thâu về để cạnh sườn trái.

Động tác 3 :

Đồng thời tay mặt sỉa thẳng ra trước.

Chân mặt bước lên đinh tấn.

Động tác 4 :

Xong, rút về *Trung bình tấn.* Hai tay đưa thẳng lên.

Cứ thế độ 20 lần mỗi buổi tập.

2- HOÀNH BỘ TẤN :

Là bộ tấn như *đinh tấn*. Nhưng xoay mình đánh tréo cạnh tay ra sau lưng.

Động tác 1 :

Đứng chân mặt rùn xuống.

Chân trái đứng duỗi ra theo *đinh tấn*.

Tay phải đặt vào cạnh sườn.

Tay trái hươi lên đánh vẹt ra sau lưng bộ 5 lần.

Động tác 2 :

Xong động tác 1, tiếp theo 2.

Rùn chân trai xuống.

Chân phải duỗi ra *(theo đinh tấn)*.

Tay phải đánh tréo ngược ra sau lưng độ 5 lần. Cứ thế mà thay đổi lúc trước mặt, lúc sau lưng càng lúc càng nhanh thêm. Rồi cứ một lần xoay qua mặt, một lần xoay qua trái, đánh chéo lại liên tiếp cho quen chân và tay.

Các thế tấn khác nhau như.

Trung bình tấn.

Sà tấn.

Trảo mã tấn.

Đinh tấn.

Đều tập đi tập lại thật kỹ lưỡng.

Tập thủ pháp :

Tay quyền phải tập không những nhanh mà phải mạnh. Mỗi ngày nếu có ở cạnh bờ sông việc tập tay quyền càng thuận tiện và mạnh mẽ thêm, rất tốt và mau kết quả. Cứ mỗi buổi sớm, ra tắm sông lội sải

tay một lát, rồi đứng trên cầu, đánh thẳng xuống mặt nước độ 30 - 40 phân.

Càng ngày đánh càng nhiều, nhanh và mạnh thêm. Ở thành thị dùng lu đựng nước, rồi mỗi ngày cứ thế đánh vào mặt nước độ vài lần. Mỗi lần đều đặn một trăm quyền trở lên.

Đánh cho đến lúc mặt nước nổi sóng thì cả nắm tay trở thành rắn chắc mau lẹ vô cùng. Lại không bị hại nội thương như đánh vào vật cứng như bao cát và ván gỗ.

Tập cước pháp.

Đứng ngoài bãi trống. Hai chân nhảy vụt lên.

Cả hai chân đều mang túi cát. Ban đầu ít, sau nhiều dần. Nhờ thế chân sẽ trở nên mạnh. Rồi tập sang các thế đá liên hoàn đã có ghi chú ở trong sách này.

Tập song chỉ :

Là điểm 2 ngón tay trỏ và giữa vào huyệt địch. Tưởng tượng hoặc vẽ một hình nhân có đầy đủ ngũ quan. Xong bèn luyện cách điểm 2 ngón tay mặt và 2 ngón tay trái nhanh nhẹn vào các huyệt :

Nhơn trung - trên môi.

Huyền cơ - hai bên cổ.

Thái dương - hai bên trán chí mái tóc.

Lưỡng nhãn - hai mắt v.v...

Nhưng lối này học biết chớ không nên dùng độc thủ với địch, làm phá hoại đời người ta tàn phế đi.

Luyện song chỉ, mỗi ngày cho gạo vào một cái thùng cỡ lớn. Hai ngón tay chìa ra sọc vào ban đầu nhẹ sau mạnh dần. Hai ngón tay sẽ mạnh cứng thêm (Nhưng phép này có thể làm ta bị đau tim, vậy không nên tập).

Nên tập mỗi ngày đeo một khúc sắt vừa nặng buộc vào 2 đầu ngón tay và cố co 2 ngón tay kéo lên bỏ xuống vài mươi lần. Ngón tay sẽ lớn mạnh và cứng chắc hơn. Cách này không làm ta bị nội thương.

Trong bài *Hầu thủ* ứng dụng rất nhiều đòn chém tay nắm tay phật thủ, và song chỉ. Tập cho bền bỉ sẽ sử dụng được toại ý mình.

Mười Thế Phản Đòn phép nhập nội đánh bằng cùi chỏ

Muốn Thẻ Phản Đòn
phép nhập nội
đảnh bằng cú chó

MƯỜI THẾ PHẢN ĐÒN BẰNG CÙI CHỎ

Vì ai cũng biết sự lợi hại vô cùng của cùi chỏ sử dụng lúc nhập nội với địch. Lúc đó đánh rộng và dài không dùng nữa, lúc đó là lúc đánh cận bên mình địch. Sử dụng cùi chỏ cũng như đầu và bàn tọa, hoặc vai... đều phải chắc chắn và có một thế tấn đứng cho vững vàng. Cho nên trước khi đánh cùi chỏ, người ta phải tập đứng tấn, những thế *Trung bình tấn, đinh tán, Trảo mã tấn và xà tấn* vân vân... Phần nhiều lúc đánh chỏ, người ta thường dùng *Trung bình tấn.*

Thế tấn này vững vàng nhất để nhập nội, để đánh vào lúc địch tấn công ta mãnh liệt. Các bạn tập các thế đánh cùi chỏ này để hầu sử dụng chắc chắn chận đứng thế công của địch thủ và hạ địch trong cận chiến.

MƯỜI THẾ ĐÁNH BẰNG CÙI CHỎ.

1 Lão Hầu xuất Động.
2 Ma Vương Trốc Quái.
3 Thối Thủ Ngã Thân.
4 Hồi Đầu Ngưu Độc.
5 Âm Dương Giao Lý.
6 Độc Thủ Khai Bình.
7 Hồng Đào Trả Quả.
8 Tấn Sơn Nhập Cảnh.
9 Độc Tọa Ngự Bình.
10 Nhất Chùy Đoạt Mệnh.

I- LÃO HẦU XUẤT ĐỘNG.

Địch : Tràn đến đánh.

Ta : Chân Nội Quyền (trái trước).

Chuyển thế :

Động tác 1 :

Thế này chờ địch tiến sát vào công ta.

Tay trái đỡ đòn địch.

Xoay người ra sau, đâu lưng vào ngực địch.

Động tác 2 :

Cánh cùi chỏ bên tay phải giựt mạnh vào ngực địch.

2- MA VƯƠNG TRỐC QUÁI I.

Địch đá bay tới.

Ta ở chân nội quyền.

Chuyển thế :

Động tác 1 :

— Phục xuống tọa.

— Cánh chỏ tay mặt đánh đỡ vào ống chân địch.

Động tác 2 :

— Chân trước đứng lên gài khóa chân trước địch.

— Cũng cùi chỏ tay mặt, xoay lưng đánh thốc vào ngực địch.

MA VƯƠNG TRỐC QUÁI II.

Thế này dùng cả hai tay gạt đòn địch đánh tới về bên mặt.

Động tác 1 :

Đinh tấn hướng về địch.

Động tác 2 :

Hai tay gạt tay địch sang bên mặt của ta.

Động tác 3 :

Cùi chỏ mặt đánh từ trên xuống thái dương địch.

Động tác 4 :

Rồi từ dưới rút lại đánh thốc vào lưng địch.

3- THỐI THỦ NGÃ THÂN.

Địch : đánh hoặc đá tới.

Ta : Bước chân ra sau tránh kịp 1 bộ, địch nhập nội.

Động tác 1 :

Rùn xuống đỡ tay địch đánh tới.

Động tác 2 :

Đánh cùi chỏ từ dưới lên cằm địch.

Động tác 3 :

Địch vừa lùi ta đá chân lạc mã theo.

4- HỒI ĐẦU NGƯU ĐỘC.

Địch : Xông đến chặt vào đầu ta bằng tay mặt.

Ta : Nghiêng mình sang bên tránh tay địch.

Động tác 1 :

Chân địch tấn ngang.

Mình nghiêng sang phải tránh đòn.

Động tác 2 :

Tay trái hươi đỡ.

Cùi chỏ mặt đánh vào sườn địch thủ.

5- ÂM DƯƠNG GIAO LÝ.

Địch : hai bên áp vào.
Ta : Đứng Trung bình tấn.

Chuyển thế :

Động tác 1 :
Khoắc tay đỡ đòn bên trái.
Mình xoay về *trảo mã.*
Ngó sang bên trái ta.
Động tác 2 : .
— Địch sau lưng vừa đến. Ta rùn xuống tránh đòn.
— Đánh thốc cùi chỏ từ dưới lên ngực địch.

6- ĐỘC THỦ KHAI BÌNH.

Địch : tiến công.
Ta : đang ở chân nội quyền.

Chuyển thế.

Động tác 1 :
— Tay phải chận đòn địch.
— Chân phải bước lên.
— Tay trái che hạ bộ.
Động tác 2 :
— Địch sáp lại gần ta.
— Chân mặt ta bước sang bên.
— Cùi chỏ tay trái đánh thốc ra ngực địch.
Động tác 3 :
— Nếu địch lùi.
— Ta đá chân lạc mã ra.

7- HỒNG ĐÀO TRẢ QUẢ I.

Thế này bị kẻ địch ở sau nắm chặt lấy cổ ta bằng 2 tay. Kẻ địch sáp vào ta.

Động tác 1 :

Rùn xuống hết lớn cướp tinh thần địch, cùi chỏ bên mặt đánh vào ngực địch.

Động tác 2 :

Cùi chỏ bên trái đánh vào ngực bên trái địch.

Động tác 3 :

Địch lùi tránh.

Ta dùng chân độc cước mã đá theo.

Hồng Đào Trả Quả II.

Địch : Tràn đánh tới.

Ta : Chân trảo mã tấn.

Chuyển thế.

Động tác 1 :

Tay trái gạt tay địch sang trái.

Chân mặt phía sau tiến lên khóa chân địch.

Động tác 2 :

Tay mặt khoát cánh tay đỡ trước mặt.

Rồi đánh tạt cùi chỏ ra sau ngực địch.

Động tác 3 :

Địch lùi ta dùng chân *Câu Liêm Thương* hạ địch.

8- TẤN SƠN NHẬP CẢNH.

Địch : Lùi vì ta đang tấn tới đánh.

Ta : Đinh tấn.

Chuyển thế.

A) Chân nội quyền.

Tay trái xòe ra trước mặt địch thủ, đánh tới.

Địch hốt hoảng đỡ.

Ta bước chân luồn vào giữa hai chân địch.

Đánh cùi chỏ vào hông địch.

B) Chân nội quyền.

Tay mặt xòe ra che mắt địch.

Địch bước sang chân mặt ta tránh đòn.

Ta lập tức tiến đá vào chỗ địch.

Tay mặt chém xuống.

Rồi chuyển mình đánh cùi chỏ bên trái vào ngực địch.

9- ĐỘC TỌA NGỰ BÌNH I.

Thế này của *Thiếu Lâm ngoại quyền*, đó là một thế thủ lợi hại vô cùng, có thể áp dụng khi địch xa thì đá tới, khi địch vừa tầm thì đánh tới và khi địch sáp đến gần thì đánh bằng vai, bằng đầu, bằng cùi chỏ.

Thế thủ :

Chân trái bỏ qua bên mặt.

Chân mặt bỏ qua trái.

Nhìn ngang về phía địch.

Tay trái trước mặt.

Tay mặt thủ trên sườn.

Động tác 1 :

— Địch tiến đến quất vào 1 đá.

— Ta xoay người lại đưa tay đỡ cú đá.

— Chân mặt bước khóa chân địch.

— Tay mặt đánh cùi chỏ vào cổ địch.

ĐỘC TỌA NGỰ BÌNH 2.

Thế thủ :

Chân trái sau.

Chân mặt trước.

Tay trái đặt trên thắt lưng.

Tay mặt đưa ra thủ.

Đây là một thế để dụ địch vào đánh ngay chỗ hở của ta.

Địch : Tiến lên, đá vào.

Ta : Chuyển sang thế *Độc Tọa Ngự Bình 2.*

Động tác 1 :

Cánh tay trái đỡ hết đòn địch thủ.

Chân trái bước qua mặt, che hạ bộ.

Cánh chỏ bên mặt thúc vào ngực địch vừa mất đà.

10– NHẤT CHÙY ĐOẠT MỆNH.

Địch: Thủ và tiến như chớp vào ta, chân mặt trước.

Ta : Đá chân *câu liêm thương* vào địch.

Chuyển thế :

Động tác 1 :

— Tay mặt đánh vào địch (dứ).

— Tay trái đánh vào ngực địch, chân mặt rút lại.

— Nhân đó địch ngờ ta thất thế tiến vào công hãm.

Động tác 2 :

— Địch mắc mưu ta vào tấn công.

— Ta xoay người lại đánh cùi chỏ vào ngực địch.

Lời dặn : Tất cả các thế này đều khác nhau, nhưng dễ tập vì cũng tương tự nhau. Tùy người luyện tập hay sẽ thành công hơn.

Thủ pháp
7 bộ tay điểm huyệt

BẢY BỘ TAY.

Bao bọc cơ thể, đánh trên, che dưới và đỡ đòn địch thủ tấn công vào, không phải tự nhiên bị động theo thế địch thủ đánh vào mà đỡ được.

Vì thế phải có một căn bản luyện tập thủ pháp cho tinh nhuệ, luyện tập thủ pháp theo *Thiếu Lâm Tự học* là luyện tập che đỡ thân thể, bao bọc không chừa ra một kẽ hở nào địch tấn công ta được. Đó là những thế chiến lược về chân và tay. Bảy bộ tay trong khóa dùng để luyện tập các thế *đỡ* như sau.

1- TAY SONG CUNG BÁO NGUYỆT.

Động tác 1 :

Đứng bộ nội quyền (chân mặt trước).

Tay mặt đưa lên ngang tầm thái dương đỡ.

Động tác 2 :

Tay trái đưa lên ngang tầm thái dương đỡ. Trong khi đỡ tay trái, tay mặt thu về nơi cạnh sườn.

2- TAY ĐỒNG TỬ BỔNG NGÂN BÌNH.

Động tác :

Đứng yên theo bộ *Song long bảo nguyệt.*

Tay mặt đưa lên đỡ đòn địch đập xuống ngang trán chí mái tóc.

Chân *trảo mã tấn.*

3- TAY THẦN SƠN TRẢM MỘC.

Động tác :

Đang đứng ở *Tay đồng tử bổng ngân bình.*

Tay trái đưa lên lòn dưới cánh tay mặt đỡ vẹt qua trái.

Chân trảo mã tấn.

4- TAY THIỀM THỪ QUÁ HẢI.

Đứng ở bộ tay *Thần Sơn Trảm Mộc.*

Tay mặt rút xuống đỡ vẹt từ dưới cánh tay trái qua bên phải.

5- TAY LÃO MAI ĐỘC THỌ.

Đứng ở thế *Thiềm Thừ Quá Hải.*

Ta nghiêng mình ra sau *Đinh tấn.*

Cánh tay mặt chặn xuống để phá đòn đá địch. (Bàn tay mặt chặn vào thắt lưng).

6- TAY LINH NGƯ VƯỢT THỦY.

Đang đứng ở bộ tay *Lão Mai Độc Thọ.*

Vừa hồi bộ trảo mã tấn. Tay mặt vòng lên trên, trước trán đỡ.

7- TAY TIÊN CÔ GIẢI TỎA.

Đang đứng ở thế *Linh Ngư Vượt Thủy.*

Tay trái đỡ vẹt từ bên phải sang trái.

ÁP DỤNG
BẢY BỘ TAY TRONG KHÓA.

1- SONG CUNG BẢO NGUYỆT.

Thân pháp :

Chân mặt trước, thẳng người chân trái sau.

Địch : tấn công, đánh thẳng tới.

Ta : Nghiêng mình sang bên mặt, hai tay đưa lên đồng gạt sang bên mặt chân trái bước lên khóa chân trước địch hai tay ta đồng thời đánh vào địch (tay mặt, đưa cánh tay đập vào cổ, tay trái đưa cạnh bàn tay vào ngực).

Ghi chú : Vì đây là những thế biến hiện ra từ đường *Mai Hoa Quyền*. Để luyện tập cho người đã am tường chút ít nghề võ, hoặc đã tập qua căn bản của các thế công và thủ từ trước, nhất là *Bộ nội quyền*, thế đứng của *Thiếu Lâm*.

2- TAY ĐỒNG TỬ BỔNG NGÂN BÌNH.

Thân pháp :

Ta : đứng chân trước chân sau.

Địch : Đá thẳng tới.

Động tác 1 :

Nghiêng mình ra phía sau (đinh tấn).

Chận cổ tay xuống chân địch (cạnh sườn của ta).

Động tác 2 :

Chuyển sang thế *Hồi Mã Long Chùy* đánh móc 2 nắm tay vào ngực địch (từ dưới lên trên).

Ghi chú : Động cơ thúc đẩy miếng hồi mã song chùy như hai trái chùy đánh thốc từ dưới lên, từ ức của địch thủ 2 nắm tay lật ngửa móc lên.

5- THẦN SƠN TRẢM MỘC.

Thân pháp :

Ta : đứng chân trước chân sau.

Địch : Đánh vào ta thật nhanh bằng tay trái.

Động tác 1 :

Tay trái khoát ra bắt tay địch (nhưng không cần nắm).

Động tác 2 :

Tay mặt xòe ra phạt vào cổ địch (huyệt huyền cơ).

a) Chuyển thế 1 :

Địch : Lùi lại.

Ta : Xoay người đá gót chân thẳng vào hạ bộ địch.

b) Chuyển thế 2 :

Để chân trái xuống.

Chân mặt phóng lên đá vào sườn địch.

Ghi chú : Thần Sơn Trảm Mộc là một thế võ dùng cạnh bàn tay, ứng dụng cả tay mặt lẫn tay trái, tùy theo đòn địch đánh tới (bên mặt, ở chính giữa, hoặc bên trái mà ta kịp thời xoay thế thủ tránh và chuyển thành thế công ngay).

4- THIỀM THỪ QUÁ HẢI.

Thân pháp :

Đứng chân mặt trước chân trái sau (trụ).

Địch : Đánh tới.

A) *Sử dụng :*

Chân mặt lết tới khóa gót chân địch tay mặt chặn ngang ngực địch tay trái đấm vào bụng địch.

B) *Sử dụng :*

(Chân trái trước).

Động tác 1 :

Bước chân trái khóa chân địch.

Tay trái chận tay địch.

Tay mặt đấm vào chấn thủy địch.

Ghi chú : Thiềm Thừ Quá Hải là một thế võ cực kỳ kín đáo và chắc chắn, lúc chuyển thế nó bao bọc cả các nơi hiểm ở ngực và ở đầu bằng hai cánh tay. Và chân trước che cả hạ bộ. Chân sau trụ chắc thân mình. Tập luyện thật kỹ lưỡng để chống địch mạnh gấp mấy lần ta cũng không hề gì. Và ta có thể dùng 2 cú móc lên đánh thốc vào ngực địch.

5- TẨY LÃO MAI ĐỘC THỌ.

a) Thân pháp :

Địch : Ngó thẳng về ta tiến đánh.

Ta : Dùng cả hai chân xuống ngang tầm địch.

Động tác 1 :

Tay trái từ trên vỗ xuống chận cườm tay địch.

Động tác 2 :

Tay mặt đưa thẳng ra. Nắm vào ngực địch.

a) Sử dụng :

Động tác 1 :

Đưa tay mặt xòe ra trước ngực gạt tay địch tới.

Động tác 2 :

Tay trái đấm quả thôi sơn vào sườn địch.

b) Sử dụng :

Động tác 1 :

Hai tay xòe ra *(bàn tay Cương đao phạt mộc)* chân tay địch vào giữa.

Động tác 2 :

Đá thẳng mu bàn chân vào hạ bộ địch.

6– LINH NGƯ VƯỢT THỦY.

Thân pháp :

Đứng thẳng chân trước chân sau.

Địch : Tấn công đến bằng hai tay đập xuống.

Động tác 1 :

Ta chập hai bàn tay lại xỉa từ ngực lên, đỡ vẹt 2 tay địch.

Động tác 2 :

(Chuyển thế tam xích kiếm trảm thanh xà).

Tay mặt chém vào cổ địch 3 nhát liên tiếp.

Động tác 3 :

Tay trái và chân trái lên một lượt đánh thốc quả thôi sơn vào sườn địch.

Ghi chú : Linh Ngư Vượt Thủy còn chuyển thành chân đá (cạnh bàn chân) vào sườn địch, tay chém hất lên vào họng địch nhanh chớp nhoáng.

7- TAY TIÊN CÔ GIẢI TỎA :

Thân pháp : Ta đối diện địch.

Địch : Tấn đánh móc 2 tay vào sườn ta.

ÁP DỤNG :

Động tác 1 :

Hai tay ta vòng lại xia từ trên xuống móc 2 tay địch ra ngoài.

Động tác 2 :

Chân mặt đá thốc vào hạ bộ địch.

CHUYỂN THẾ KHÁC : Đứng chân mặt xuống phía trước tay mặt chém vào thái dương địch.

Ghi chú : Tiên Cô Giải Tỏa là một thế võ dùng để phá đòn địch, vừa để phá thế địch. Thế của địch là địch dùng tay nắm lấy cổ áo ta. Ta cũng có thể dùng thế này, đưa tay trái lên nắm chặt cườm tay địch, tay phải chặt vào cánh tay trong của địch mà giải thế của địch.

Giải thế chiến lược

7 BỘ CHÂN

BẢY BỘ CHÂN.

Theo phép diễn võ, bảy bộ chân biến chuyển thật nhanh, để phá thế của địch.

Bảy bộ chân, đá theo 7 thế, bảy nơi khác nhau, cũng là để luyện cho tinh, hễ áp dụng vào lúc đấu thì tự nhiên mà xuất cước ra.

1- CHÂN NỘI QUYỀN.

Thân pháp :

Đứng thẳng.

Chân trước chân sau (trái trước mặt sau).

Chân sau trụ chân trước bỏ nhẹ ở ngón chân cái mình nghiêng sang bên, ngó thẳng vào mắt địch thủ.

2- CHÂN BÁ HUÊ TRANG.

a) Đứng ở chân nội quyền bỏ chân trái về phía trái chân mặt kéo về gót chân trái chân mặt đưa ra nhẹ trước chân trái.

b) Đổi thế.

Đứng ở chân bá huê trang (1) chân mặt về phía trước bỏ qua mặt chân trái kéo về gót chân mặt bỏ chân trái lên chấm ngón trước chân trái.

---

(1) *Các bạn xem toàn thế căn bản. Võ thuật trong quyển "Thiếu Lâm Võ công tự học" trong bộ sách Võ Công cùng tác giả. Phần kỹ thuật và hình ảnh đầy đủ để tự học.*

3- CHÂN CÂU LIÊM THƯƠNG.

Thế đứng này như một chiếc câu liêm để kéo chân địch.

Đứng ở chân bá huê trang.

Động tác 1 :

Chân mặt trước chân trái sau.

Động tác 2 :

Kéo chân mặt đứng qua phải (trụ).

Động tác 3 :

Chân trái quét vào phía trước (ống chân địch).

Động tác 4 :

Chân trái quét xong, gân chặt 5 ngón chân lại đá cạnh bàn chân vào địch.

Ghi chú : Xong, đổi sang thế chân trái và tập cũng như thế.

4- CHÂN NGHỊCH LÂN :

Đá theo Chân câu liêm thương xong.

Động tác 1 :

Chân mặt trước chân trái sau.

Động tác 2 :

Bước chân mặt sang bên.

Động tác 3 :

Chân trái quày một vòng từ bên mặt đá gót về phía trái.

Động tác 4 :

Xong, để chân trái xuống. Chân mặt đá vòng gót chân từ bên trái sang bên mặt.

5- CHẨN LẠC MÃ :

a) Thân pháp :

Đứng yên thẳng. Chân trước chân sau.

Động tác 1 :

Chân trái từ trên bỏ qua bên mặt.

Động tác 2 :

Xoay người ra phía sau (đinh tấn).

Động tác 3 :

Hai tay thẳng xuống.

Chân mặt đá tung gót vào ngực địch.

b) Thân pháp :

Đứng yên thẳng. Chân trước chân sau.

Động tác 1 :

Chân mặt từ trên bỏ qua bên trái.

Động tác 2 :

Xoay người ra phía sau (đinh tấn).

Động tác 3 :

Hai tay thẳng xuống.

Chân trái đá tung gót vào ngực địch.

6- CHÂN TẢ MÃ BỘ.

a) Thân pháp :

Đứng đinh tấn (nghiêng ra sau) ở *Chân lạc mã* vừa xong.

Động tác 1 :

Rút chân mặt phía trước lại (trụ).

Động tác 2 :

Quét gót chân trái từ trái qua mặt.

Động tác 3 :

Trụ chân trái lại.

Động tác 4 :

Quét chân mặt từ mặt sang trái.

b) Thân pháp :

Chân mặt trụ (người rùn xuống).

Động tác 1 :

Quét chân trái từ trái qua mặt.

Động tác 2 :

Rút chân trái lại (trụ, mặt ngó ra sau).

Động tác 3 :

Chân mặt quét gót chân sang từ trái qua mặt (ngó ra sau).

Động tác 4 :

Rút chân mặt lại trụ xuống.

Động tác 5 :

Đá chân trái ra (đứng lên).

7- CHÂN ĐỘC CƯỚC MÃ.

a) Thân pháp :

Chân trái, chân mặt (sau).

Động tác 1 :

Rút chân trái ra mặt (sau).

Động tác 2 :

Chân mặt cứng chặt 5 ngón lại.

Động tác 3 :

Đạp thẳng gót vào đầu gối địch.

b) Thân pháp :

Chân mặt trước, chân trái sau.

Động tác 1 :

Rút chân mặt ra sau (trụ).

Động tác 2 :

Chân trái cứng chặt 5 ngón lại.

Động tác 3 :

Đạp thẳng gót vào đầu gối địch.

TỦ SÁCH VĂN HÓA VÕ THUẬT

VÕ THUẬT PHƯƠNG ĐÔNG

(Quyền thuật Trung Hoa)

- *Chịu trách nhiệm xuất bản :*

ĐOÀN XOA

- *Chịu trách nhiệm bản thảo :*

NGUYỄN ĐỨC HÙNG

- *Biên tập :* **TRẦM MY**
- *Bìa :* **HIẾU SƠN**
- *Theo dõi in :* **MINH TÂM**

In1000 cuốn, khổ 13X19cm tại XN In Tân Bình. Quyết định xuất bản số 232/QĐXB của NXB Đà Nẵng cấp ngày 6/09/94. Giấy trích ngang kế hoạch đề tài xuất bản số 63. Do cục Xuất bản ký ngày 22/03/1994. In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 1994