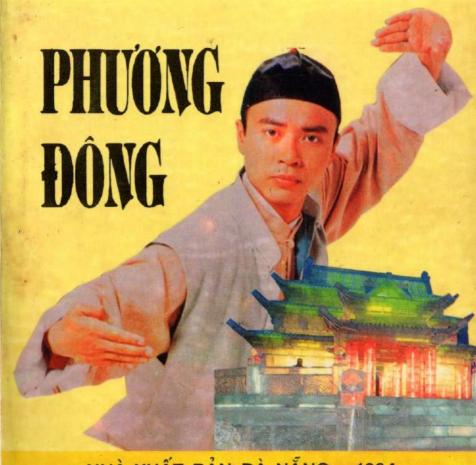
TRÂN TUẨN KIỆT

TỦ SÁCH: VĂN HÓA. VÕ THUẬT

VÕ THUẬT



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẮNG - 1994

TRẦN TUẨN KIỆT

TỬ SÁCH VĂN HÓA VÕ THUẬT

VÕ THUẬT PHƯƠNG ĐÔNG

(Quyen thuật Trung Hoa)



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

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẮNG - 1994 -

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 thể võ này.

Bà Wing Chun sáng tạo ra thế võ này để đối dịch 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 SỰC CỦA BẮP THỊT :

Một trong những thể tập dượt, bà gọi tên là Chi Sau hay là thế Tay. (Tay Can 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 thể 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.

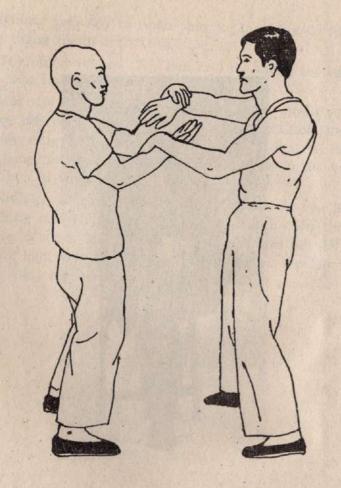
The second second and the second seco

APP THE COURSE OF THE COURSE OF THE THE THE TANK AND THE

14 oto 16. Unida velo har in Arr in paritim to a

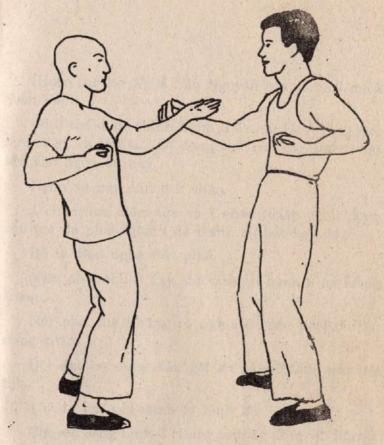


Đây là chân dung của võ sư Yip Man



PHÉP TAY CẨN TAY

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



PHÉP TAY CẦN TẠY

HÌNH TRÊN : Sau khi đã cản tay nhau.

Mối võ sinh lại rút tay về thế thủ.

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

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

Có 2 thể 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 Hông Kông.

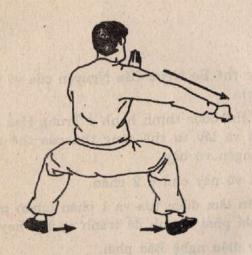
Nói như thế không có nghĩa là Bắc phái chỉ sử dụng chân.

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).

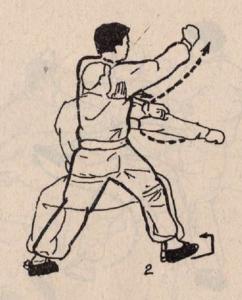


THẾ BỘ NGỰA CẦU NGUYỆN 1

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 xuông 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.

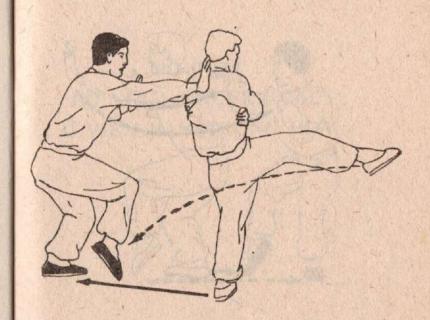
HÌNH TRÊN: Tặp thăng bằng thân thể. Từ định tấn chuyển về.

Chân trái trụ xuống giữ lấy thăng bằng. Hai tay khoanh lại.

Chân phải đá bật lên.

(Xem mũi tên chỉ trong hình vē).

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



THẾ BỘ NGỰA CÂU NGUYỆN 4

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

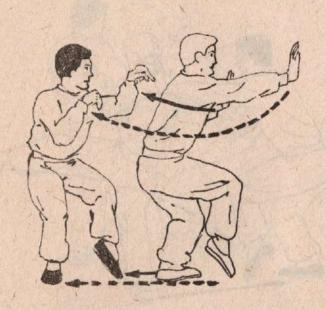
Chán trái rùn xuống trụ.

Chân mặt bo ra.

Tay mặt xòe thẳng tới.

Tay trái xòe ra bên cạnh giữa tay mặt.

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



THẾ BỘ NGỰA CÂU NGUYỆN 5.

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

Giống như thể 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 chi ơ mũi tên).

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

VIỄN NAM PHÁI chi 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.

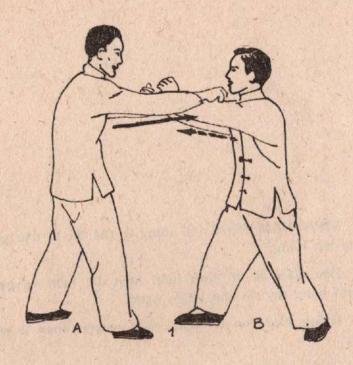
Giống như con bọ ngựa cầu nguyện chắp 2 tay vậy.

Có 2 chí 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 từ ơ khấp nước Tàu. Hồng Kông và Đài Loan.



BO NGỰA NGUYỆN CẦU THẾ THỬ 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 phai bỏ chân mặt trước.
Đề che hạ bộ của đôi bên.
Hai tay đều lồng vào nhau giữ chặt.
(Coi hình biến theo mũi tên).
Hai người đều đưa tay ra 1 lượt.

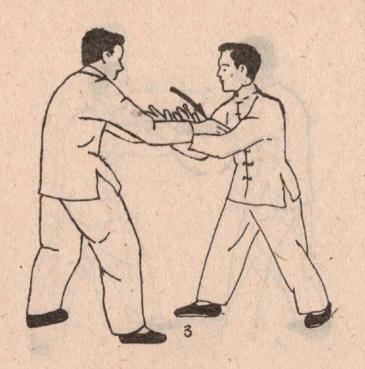


THẾ BỘ NGỰA NGUYỆN CẦU 2.

HÌNH TRÊN: Vẫn giữ tư thế trên.

Nhưng cánh tay A nắm chặt lại.

Rồi vòng xuống theo múi tên chi. (Xem hình 20).



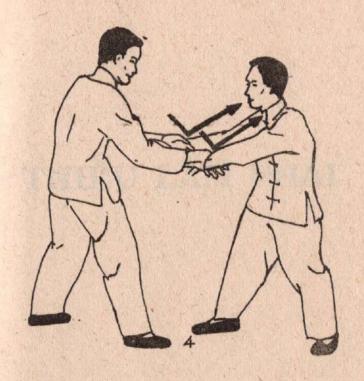
THẾ BỘ NGỰA CẦU NGUYỆN 3

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, dùng phải tập trung và mau lẹ để đỡ gạt thế đánh của địch thủ.



THẾ BỘ 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.

THIẾU LÂM PHÁI

MIẾNG NGHỀ THEO PHÉP SỬNG TẾ GIÁC

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

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

Vừa rồi được viết bằng sách nhưng vẫn chí truyền tay trong gia tộc kể sáng lập mà thời.

Các thể võ khi biểu diễn rất ngoạn mục.

Đặc điểm là nhay cạo và chân hoạt động, luôn luôn di chuyển.

Nay tại Hồng Kông có người theo phải này, thuộc dòng đối quý tộc hẹ Hồ và họ Hồng trước kia phát sinh từ giáo khu Sil Lum (Thiếu Lâm). Diểm đáng chú ý của ngọn này: Đầu tiên chân trụ là chân trái, đột nhiên đôi sang chân phải, luôn luôn theo sát địch thu. Và bất chợt nhay vọt lên không, đá liên tiếp (xem hình).

⁽¹⁾ Vô Thiếu Lâm còn gọi là Hồng môn phái. Người Trung Quốc học vô Thiếu Lâm của sư tổ Hồng Hy Quan. vì thể mà còn gọi là Hồng Quyền.

PHÉP ĐÁNH SỬNG TÊ GIÁC 1.

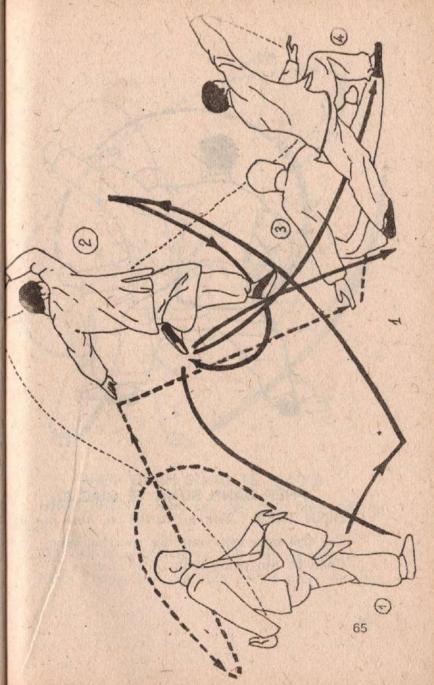
HÌNH TRÊN : Chúng ta đầu tiên phân biệt ra 4 cái hình rõ rệt.

- 1) Chân trái trụ (đứng theo bộ 1).
- 2) Chân trái bố theo mũi tên nhấy vọt lên (theo hình 2).

Tay mặt theo hình mũi tên đưa lên.

Tay trái phạt ngang (hình 2).

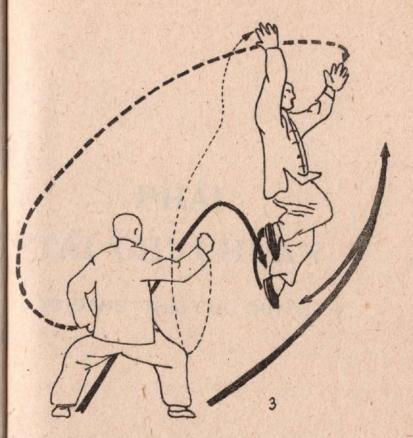
- 3) Từ trên cao xuống tọa bàn chân trái rùn xuống.
- 4) Rồi chân phải rùn xuống định tấn. Chân sau duỗi ra tay mặt chìa ra thắng lên. Tay trái xia ra dưới một quãng cách tay bên mặt (xem hình biểu diễn).





PHÉP ĐÁNH SỬNG TÊ GIÁC 2.

HÌNH TRÊN : Xem lại tư thế cũ, hình mở A). Tay trái múa một vòng đặt vào thát lưng. Chân bo tấn trung bình (Xem hình số 2).



PHÉP ĐÁNH SỬNG TÊ GIÁC 3

HÌNH TRÊN : Hươi tạy mặt theo hình múi 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 ĐẠNG "THÁI CỰC QUYỀN"

Về võ thuật của Thái Cực Quyền TAI CHI CHUAN.

Cách thể thật là uyên chuyển chặm chạp, hai người vớn quanh nhau, bước chân dẫn dẫn 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 rong lúc di chuyển 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 vô đặc biệt của Tai thi chuan. Mục đích để nắm lấy quần áo địch thu. Tránh những củ đá và đấm rồi nhanh như chớp phan công lai.

Để thích ứng hạng người bế nhỏ, ngón này biến nành thể.

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

Mực đích lừa miếng đẩy dịch thủ mất thể thăng ảng, và bất chợt khóa địch thu bằng tay.

Những thế trên không phải để dùng. Người lớn on hơn có thể đẩy một địch thủ nặng 50 cản anh, à thế công lúc đó sẽ mạnh đến độ đạp đổ một bức ường. Kể thấy mình khó có thể xoay trở, phải trở lại hế ban đầu cế né tránh thế.

Công của dịch thủ.

Ong Tung Fu Ling, đệ tử của võ môn, Tai chi Chuan, có một vớc người nhỏ bé đã chủ trương tân dung sức mạnh.

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

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

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

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

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

2 nên quyền thuật Tàu và Nhật (Karaté).

nhày múa tuyết diệu Tuy nhiên các thân pháp của phái Tại chi chuan vẫn là một đặc điểm độc nhất nhịp nhàng cho đến khi nào sự thăng bằng có được vô nhi.

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

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

Phái YIN và YANG (ÂM DƯƠNG)

Triết lý Lão Từ được thể hiện trên hình âm dương Tiến 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 Không và Lão khác nhau, đã ược áp dụng trong võ thuật.

Hình tượng trưng đó diễn tả hình trạng thái cực nà Không giáo thường để cập đến.

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

Những động tác nhịp nhàng đó để một sự thăng oằng hoàn hảo nhất trong khi cử động chúng ta không Trên hình thức phái võ này là sự tổng hợp giữa 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 đượt rất trong bất cử thế công hay thu. Phần đầu của tập luyện vũ thuật có 128 động tác. Sự nhịp nhàng của cách thể luận chuyển thật liên lạc với nhau trên căn bản của chấp tay, háng (gọi là Toýo) để khôi mất thăng bằng.



https://khosachvothuat.blogspot.com/ khosachvothuat@gmail.com TUYỆT KỸ CÔNG PHU CỦA TAI CHI CHUAN (Thái cực quyền) MIẾNG CẦM VĨ HỘ.

74



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 1

HÌNH TRÊN: Cầm vĩ hộ là 7 thế võ đặc biệt của Cai 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 đồn hết bàn tay trái.

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

Các hình vẻ sau cùng uyển chuyển như thể.



DIỄN THẾ CẦM VĨ HỘ 2

HÌNH TRÊN : Từ thế thứ 1 chuyển tay trái lêi 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 duối 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 CẨM VĨ HỘ 4

HÌNH TRÊN: Từ chân định 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 hinh).

Đây là những biến thế luôn luôn phải nhịp nhàng. Chân trước rùn xuống thấp hơn.

Thân nghiêng tới trước.

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