

LÝ HỒNG HON (LÝ BỬU PHONG)

Tinh Hoa



CÔNG LUÂN PHÁT



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

**TINH HOA
CÔN LUÂN PHÁI**

LÝ HỒNG HON (LÝ BÙU PHONG)

**TINH HOA
CÔN LUÂN PHẢI**

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

MỤC LỤC

	Trang
- Lời nói đầu	5
- Lời giới thiệu	6
- Mục đích của người đi học võ thuật	9
- Bốn điều cần nhớ khi luyện võ	10
- Tâm pháp	12
- Thân pháp.....	13
- Luyện bộ pháp	15
- Thủ pháp.....	30
- Cước pháp	34
- Nhãn pháp	45
- Căn bản tập một bài quyền.....	48
- Bài quyền “Thiên cương tam thập lục”	50
- Bài quyền “Sư tử hý cầu”	83
- Khái niệm về đấu pháp	132

LỜI NÓI ĐẦU

Môn phái Côn Luân có lịch sử khá lâu đời với sự trường tồn qua nhiều thời đại phong kiến Trung Hoa. Theo truyền thuyết và sự thờ cúng ở các đình chùa còn tồn tại đến ngày nay, **THÁI THƯỢNG LÃO QUÂN** hay **LÝ LÃO QUÂN** là đại tiên tổ sư của môn phái Côn Luân. Tổ sư lấy tên núi Côn Luân làm tên môn phái. Núi Côn Luân ở Tây Vực, một phần nằm ở tỉnh Sơn Hải, Trung Quốc.

Môn phái Côn Luân từ xưa tới nay không có thù hằn gì với các tôn giáo, đảng phái hay các dân tộc. Môn phái Côn Luân cũng không tham gia đảng phái nào cả, chỉ thích sống hiếu hoà, có tinh thần thượng võ cao. Về võ công, môn phái Côn Luân toát lên tinh thần nhân ái, không đua tranh giành danh lợi, ngôi phái với các môn phái khác. Các môn sư thích sống cuộc đời ẩn dật, giản dị, không phô trương môn phái, nên mỗi sư trưởng chỉ nhân truyền dạy đệ tử không quá mười người. Vì vậy, môn phái Côn Luân nghe nói rất nhiều, nhưng ít người thấy...

Ở Trung Quốc, trong môn phái Đàm Thoái thuộc Bắc phái là phái lớn, có nhiều uy tín được truyền dạy ở các Tỉnh Võ Môn, và được phát triển ở nhiều nước trên thế giới. Ở Việt Nam ta cũng có Tỉnh Võ Môn ở đường Nguyễn Trãi, Quận 5 Thành phố Hồ Chí Minh, đã từng nhiều năm truyền dạy đông đảo môn sinh.

Võ thuật là một hiện tượng phát sinh của xã hội, luôn luôn gắn liền với các hoạt động văn hoá tinh thần. Có được di sản văn hoá nghệ thuật võ học là niềm tự hào chung của một cộng đồng dân tộc gắn bó con người với quê hương đất nước...

*Với ước muốn góp phần hiểu biết nhỏ bé của mình vào phong trào võ thuật của dân tộc, tôi mạnh dạn biên soạn cuốn võ thuật **“Tinh hoa côn luân phái”** này. Chắc chắn trong quá trình thực hiện không tránh khỏi những sai sót, rất mong được bạn đọc, các bậc võ sư góp ý kiến để cuốn sách được hoàn thiện hơn.*

Lý Hồng Hôn

LỜI GIỚI THIỆU

Đây là cuốn sách đầu tiên về môn phái nên phần đầu sách, sau khi đề cập đến **Mục đích của người học võ** và **Mấy điều cần nhớ khi luyện võ**, chúng tôi đã tập trung giới thiệu những điều cần biết trước tiên về võ công, đó là tâm pháp (phép định tâm – duy trì), thân pháp (cách thức luyện tập thân thể), bộ pháp (thế tấn và di chuyển chân), thủ pháp (phép dùng tay đánh), cước pháp (phép dùng chân đá), nhãn pháp (phép luyện cái thần của đôi mắt).

Phần thứ hai của cuốn sách, sau khi nói về **Căn Bản Tập Một Bài Quyền**, đã đi sâu giới thiệu cách tập **Bài Quyền “Thiên Cương Tam hập Lục”** và cuối sách đã trình bày khái niệm về đấu pháp.

Trong lần xuất bản này, nhất là bài **“Sư tử hí cầu”**, chúng tôi xin lưu ý các bạn một điều rất quan trọng, đó là luyện eo mông và chân làm khu chủ động. Khi dùng eo, mông, tay trảo tới hoặc lui, sang phải – sang trái, toàn thân phải phối hợp nhịp nhàng đồng nhất, cũng không nên dùng sức quá đà, quá bộ và gồng cứng thân thể, như vậy sẽ làm cho cột sống, eo bị cứng, do đó mà sự vận chuyển eo, mông, tay trảo kém linh hoạt, làm cho **Ý** không dẫn được **Khí**, **Khí** không dẫn được **Lực** (hình). Đánh võ mà không có **Thần**, và **Lực** không phát ra

được, thì bài võ đó có khác gì bài hát hay mà đưa cho người có giọng vịt bầu hát, ngược lại, bản nhạc dở mà đưa cho một ca sĩ có giọng hát rất hay hát thì cũng không làm sao biểu diễn vừa lòng khán giả được... Trong võ thuật cũng vậy, ví dụ như có một bài quyền mà chiêu thức, thế không được hay lại bảo học trò đánh cho đẹp mắt và hay thì làm sao được. Cho nên hồi xưa, muốn học võ cho thành tài thì người ta phải lặn lội lên năm non bảy núi, vượt rừng lội suối tìm cho được sư phụ giỏi để xin học. Tôi nghĩ rằng nếu không có một sư phụ giỏi hướng dẫn, truyền dạy cho mình điều hay, chiêu thức tuyệt diệu thì cho dù mình có cố gắng, ra sức cho lắm cũng vô công mà thôi. Ngược lại, mình đã tìm được sư phụ giỏi rồi mà sự học tập, rèn luyện của bản thân không có cố gắng và không chịu nghe theo sự hướng dẫn của sư phụ thì cũng toi công đi mà thôi. Người xưa có câu:

Hữu sư vô lực phế liệu sư,

Hữu công vô sư phế liệu công.

Những điều giới thiệu trong sách này là theo sự hiểu biết của chúng tôi, nếu có gì sai sót, chúng tôi rất mong được các vị tiền bối võ sư cùng các bạn đọc giả chỉ giáo cho.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn.

Lý Hồng Hon

I. MỤC ĐÍCH CỦA NGƯỜI ĐI HỌC VÕ THUẬT

Võ thuật giúp cho con người biết ứng phó, phản xạ nhanh nhẹn. Học võ và phổ biến võ thuật là nhằm nâng cao sức khỏe của dân tộc, đem lại cho nhân dân lao động, trí óc cũng như chân tay, và toàn thể nhân dân nói chung, sức khỏe tốt và thể mạnh của người Việt Nam. Học võ thuật không phải để đi kiếm chuyện gây sự hơn thua, ẩu đả nhau, làm mất an ninh trật tự, hoặc đi ăn cướp ăn hiếp người yếu sức như ta thấy trong phim ảnh xấu của nước ngoài. Những người học võ cần nhớ: nơi đâu cũng có những người tài ba hơn mình, đừng khinh thị mà chuốc lấy thất bại và làm mất lòng nhau...

Ra sức rèn luyện võ thuật để nâng cao sức khỏe, đó là điều quý báu đối với con người. Có sức khỏe là có sức sống, có lao động sáng tạo phục vụ xã hội, bảo vệ Tổ quốc và có tình yêu hạnh phúc. Người luyện võ có sức mạnh tốt cả về thể chất lẫn tinh thần, mới có thể học tập, lao động và chiến đấu tốt để bảo vệ bản thân và tư cách con người, và góp phần tăng thêm thể mạnh của đất nước Việt Nam.

II. BỐN ĐIỀU CẦN NHỚ KHI LUYỆN VÕ

Muốn cho sự luyện tập mau đem lại kết quả tốt đẹp và tránh khỏi những tác hại cho thân thể, người tập luyện võ phải nhớ tuân thủ:

1. Không được găng sức dục trong thời gian luyện tập. Đối với người lớn tuổi đã lập gia đình, cần hạn chế.

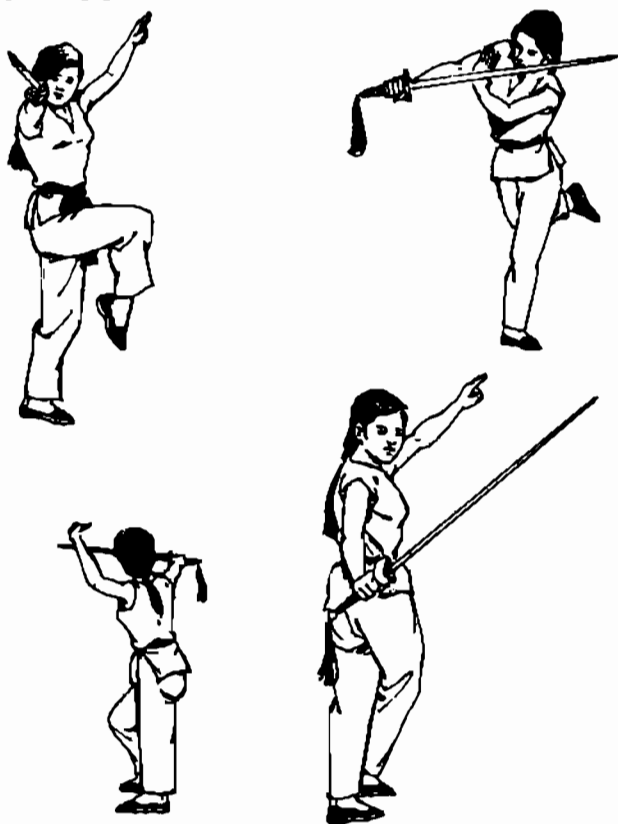
2. Trong lúc luyện tập không ngồi nằm dù với vài phút nghỉ mệt, vì ngồi dễ sinh bệnh trĩ, nằm thì dễ bị tổn thương tim.

3. Trong khi luyện tập và sau khi luyện tập xong, không nên uống nước đá lạnh, dễ bị lạnh ruột đau bụng. Không đứng chỗ quạt máy dễ bị cảm lạnh. Khát lắm nên súc miệng hay uống nước nóng, một hớp thôi.

4. Giờ tập võ phải sau bữa ăn ít nhất hai tiếng đồng hồ. Giờ luyện võ tốt nhất là giờ Dần kinh phế (từ 04 – 05 giờ sáng) buổi chiều giờ Thân kinh bàng quang (16 – 17 giờ) để hấp thụ đủ khí âm dương.



Người luyện kiếm pháp đạt được thành tựu cao nhất là luyện vào những ngày trăng sáng 14, 15, 16, 17 âm lịch. Uống trà, ngâm thơ, múa kiếm dưới trăng là sở thích, thú vui thanh cao của người xưa luyện kiếm. Trên núi, ngoài vườn sân trước nhà, chỗ rộng, gió mát, trăng thanh yên tĩnh làm cho người luyện kiếm thêm phần khởi, hoà hợp với chiêu thức kỳ ảo, đường kiếm thành tuyệt kỹ công phu...



Người xưa từng ca tụng đường kiếm múa dưới trăng
với chiêu thức lung linh kỳ ảo như nâng hồn người lên
tận trời xanh, lúc chờn vờn như hình giỡn với bóng, làm
say đắm lòng người, quên cõi trần tục nhân gian:

Mấy lúc có trăng thanh?

Cất chén hỏi trời xanh,

Cung nguyệt trên chín tầng.

Đêm nay là đêm nao?

Ta muốn cưỡi gió bay lên vút,

Lại sợ lâu quỳnh của ngọc,

Trên cao kia lạnh buốt,

Đừng dậy múa giỡn bóng,

Cách biệt với nhân gian,

Tô Đông Pha

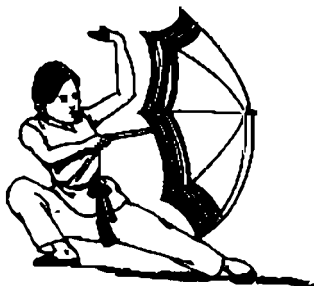
III. TÂM PHÁP

Tâm pháp là gì? Tâm pháp là khởi điểm chính yếu, là nguyên nhân của võ thuật. Khi ta chọn lựa một môn phái võ thuật nào, nhất định ta phải có sự tin tưởng, say mê ham thích. Tin tưởng tuyệt đối vào môn võ mình học, mới có định tâm mà học tập, rèn luyện giỏi được. Bằng tâm pháp chúng ta vận dụng trí não ghi nhớ, suy nghĩ, hầu lĩnh hội được những lời chỉ dạy của võ sư. Nhờ có tâm pháp mà các bậc tiền nhân nhìn vạn vật rồi nghiên cứu sáng tạo ra các thế võ. Chúng ta kế thừa di sản võ thuật của người xưa ghi lại trong kinh sách, hay khẩu

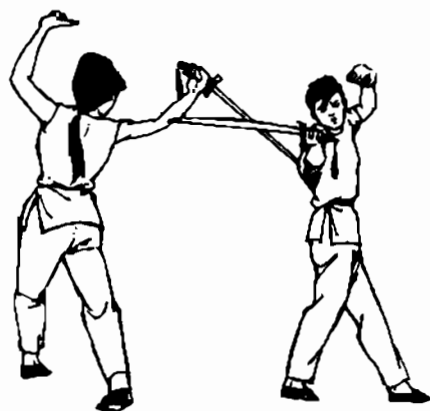
quyết truyền dạy của tông sư, mà rèn luyện cho thành đạt võ công, bằng cách vận dụng tâm trí tìm tòi nghiên cứu, tuyển chọn những tinh hoa tổng hợp các môn tuyệt kỹ công phu, rồi sáng tạo ra các chiêu thức kỳ ảo để hoá giải hoặc khắc chế định thủ. Vậy tâm pháp là vận dụng tâm trí ghi nhớ để tập luyện thân thể thành thói quen với kỹ thuật và quy luật đạo pháp của môn phái.

IV. THÂN PHÁP

Thân pháp là gì? Thân pháp là cách thức luyện tập thân thể sử dụng chân tay sao cho rắn chắc, dẻo dai, thân thể nhẹ nhàng như bấc, nặng như chì khi cần. Lúc tấn công khi thoái lui, hoặc tràn mình qua phải hay lách người sang trái nhanh nhẹn, gọn gàng, đến khi đứng ngồi vững như núi. Tay chân khéo léo, linh lợi, tay này đánh tay kia thủ, ngửa sắp hoà hợp âm dương, chân bước tới lui phải có mực thước. Eo phải mềm dẻo, toàn thân tương ứng nhịp nhàng, từng động tác ăn khớp với nhau, không để trục trặc, thần kinh mới không tán loạn. Về tinh thần phải được an thư, định tâm thân nhân, đừng tỏ vẻ sợ sệt hay giận giữ, cũng không bao giờ chủ quan kinh địch.



Vậy tâm pháp là bộ máy điều khiển, thân pháp là cơ quan hành động. Tứ chi thuần thụ, các thế võ tùy nghi sử dụng và ứng biến thần tốc trong mọi tình huống phản xạ tự nhiên, xuất thế phản đòn, đánh đỡ đối phương không cần suy nghĩ... Luyện được như vậy là ta đã lý khai tâm pháp: người luyện đạt được bước đầu võ công rồi.



V. LUYỆN BỘ PHÁP

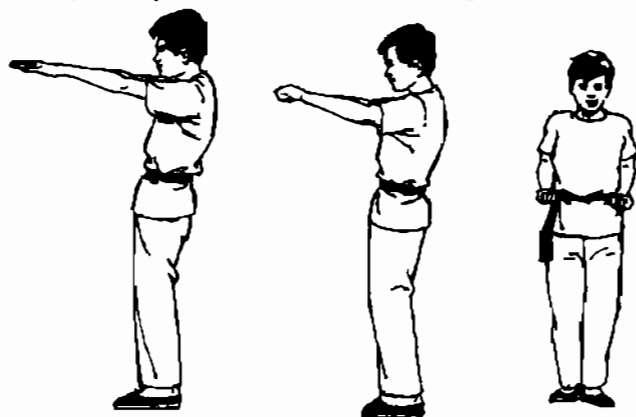
Luyện bộ pháp theo về võ thuật có khác hơn các môn thể thao khác là các bộ tấn pháp võ thuật. Nhưng nhìn chung lại, cũng cùng một mục đích như nhau, là bước chân di chuyển được nhanh nhẹn và giữ được thăng bằng, trọng lượng của thân thể. Như đánh quyền anh, các võ sĩ chỉ có dùng hai tay thôi cũng phải di chuyển bộ pháp bằng hàng ngày chạy bộ, chạy qua chạy lại hai chân đổi nhau, chạy ngang, chạy nghiêng, chạy chéo... để khi sử dụng hai tay đấu với đối thủ không bị lờ bộ lờ đà. Cầu thủ bóng rổ, bóng chuyền cũng rèn luyện thân thể bằng chạy bộ. Cầu thủ bóng đá nếu không tập chạy bộ thì không đủ phong độ (thể lực) cho 90 phút thi đấu. Không luyện bộ chân khi đá bóng, bóng không đi mạnh, chân trụ đứng không vững dễ bị ngã. Nói chung, luyện bộ pháp hay chạy bộ, di chuyển bước chân rất quan trọng và bổ ích cho mọi vận động viên thể thao khác. Bộ pháp liên quan mật thiết với thân pháp, đầu pháp, nhãn pháp, nhĩ pháp thành một khối thống nhất. Có vậy mới luyện tập thành công bài quyền hay linh khí... Bộ pháp là cách luyện tập di chuyển các bước chân được nhanh nhẹn lẹ làng và vững chắc. Bộ pháp tập tốn rất nhiều công phu và rất quan trọng. Vì bộ pháp giống như nền móng của một cái nhà, dù cao đẹp tới đâu mà cái móng nhà không vững chắc thì chẳng chóng thì chầy căn nhà sẽ bị sụp đổ. Tập võ công cũng vậy, nếu không chú trọng nhiều đến bộ pháp, đánh quyền xem chẳng ra sao, người

luyện võ không gặt hái được gì... Bộ pháp hướng dẫn chúng ta khi sang phải hoặc trái, lúc tiến lúc thoái, bước chân xê dịch (đi bộ) phải xa hay gần. Trong khi bước phải có chuẩn mực, cần đúng thước tắc, nếu sai thì mất thăng bằng, hoặc chậm quá thì mất cơ hội tấn công địch:

*Thân nhanh như khỉ nhảy chuyền,
Mạng xà uốn khúc liên miên lắc người.
Sang qua phải trái kịp thời,
Ra đòn diễn thế tuyệt vời không thôi,
Linh miêu bắt chuột vờn mồi,
Tranh hùng mãnh hổ xuất chiêu rõ tài,
Thoái về chân hạc múa may,
Trung bình, tọa bộ vững thay thành đồng.*

Tấn là phần căn bản của bộ pháp. Có thể kể 11 bộ tấn chính yếu sau đây:

1. LẬP BỘ TẤN: Hai chân đứng khít, hai bàn tay



nắm lại để hai bên hông. Đầu bộ phải thật ngay thẳng, mắt hướng về phía trước nghiêm nghị, mặt tươi. Đó là bộ pháp mở đầu cho tập bài quyền hay tấn mã đánh tới.

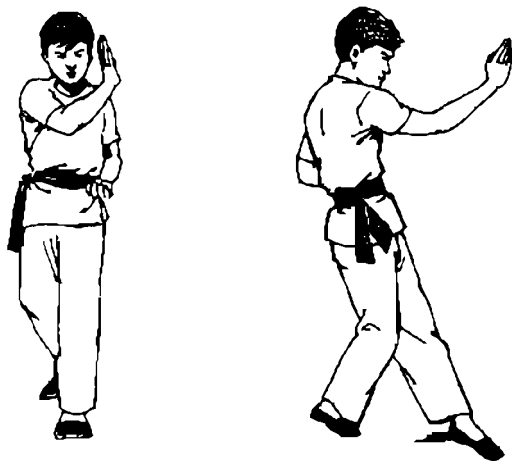
2. TRUNG BÌNH TẤN: Từ lập tấn chuyển sang trung bình tấn, có: hà, trung, cao. Cự ly giữa hai chân khoảng chừng 08 – 09 tấc tùy theo khổ người, mở sáu lần bàn chân của mình là vừa. Trung bình tấn: Hai chân giùn xuống, đầu gối ngang hoặc cao hơn thất lưng. Về tư thế, từ thất lưng lên trên phải ngay thẳng như lập tấn. Bộ trung bình tấn luyện cho hai chân vững chắc nặng nề như tường đồng vách sắt.

Tác dụng: Chờ cho đối thủ lỡ đà, lỡ bộ dụng phải tường đồng vách sắt thì bị ngã xiêu vẹo...

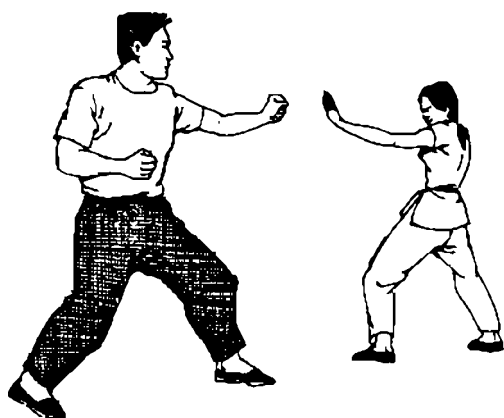




3. HẬU TỌA BỘ: Hai chân rún xuống, hai bắp vế dường như dính nhau làm mức độ để giữ vững trọng lượng toàn thân, chân trước duỗi ra vừa ngay không dùng lực, đầu gối không quá thẳng, hai bàn chân vẫn sát đất, mũi bàn chân chỉ thẳng tới trước (cự li thu hẹp hơn trung bình tấn). Hậu tọa độ chuyển phải trái đều được thành “hữu hậu tọa bộ” và “tả hậu tọa bộ”.



Tác dụng: Để đỡ những thế đánh của đối thủ quá mạnh ta hoá giải bằng cách đỡ tay, đồng thời lấy eo về, làm cho kinh lực đối phương giảm đi, thừa kế ta tấn công lại bằng tay kia.



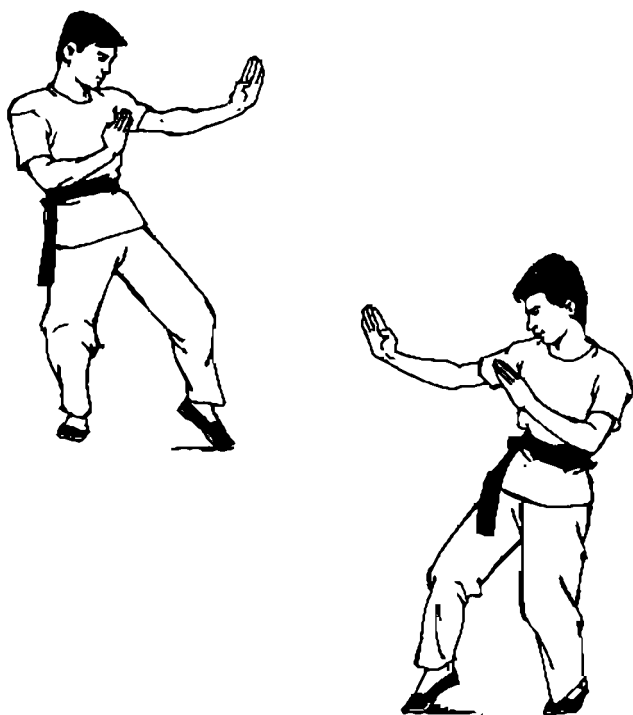


4. ĐÌNH TỬ BỘ: Mũi bàn chân trước chỉ thẳng, gót sát đất, chân sau nằm ngang hoặc ngược lại, chân trước nằm ngang, chân sau chỉ thẳng, có hình chữ T hoặc L. Cụ li hai chân trung bình tấn, nhưng chân trước gối rùn xuống một chút, chân sau hơi thẳng:

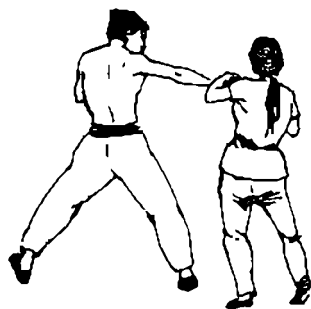
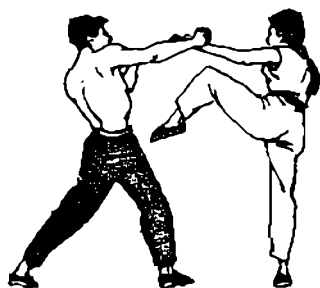
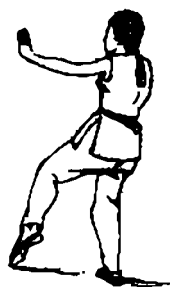
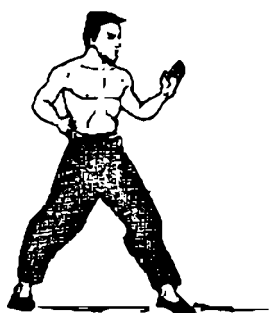
Tác dụng: Đứng Đình tử bộ ta đánh lẹ tay sau ra thẳng tới trước, rồi kéo nhanh tay này về, đồng thời đánh tay kia ra, dùng tốc độ nhanh thắng chậm. Nếu đứng chân trái trước gọi là tả đình bộ, còn chân phải trước là hữu đình bộ.



5. ĐIỀU MÃ BỘ (bộ ngựa chồm, châu mã tấn): Hình thức như hậu tọa bộ, nhưng chân trước hơi kéo về gót chân, cất lên khỏi mặt đất, mũi bàn chân chấm đất nhẹ. Chân phải hay trái đứng trước đều được.



Tác dụng: Bộ tấn này sử dụng chân trước đi bộ qua phải, qua trái linh hoạt và tránh né đối thủ quét chân (tảo địa cước), đồng thời đá lại, thế đá nhất túc (chân trước).



6. TIỀN CUNG BỘ (bộ tấn như cây cung): chân trước rùn, đầu gối ngang, bàn chân làm chuẩn giữa hai

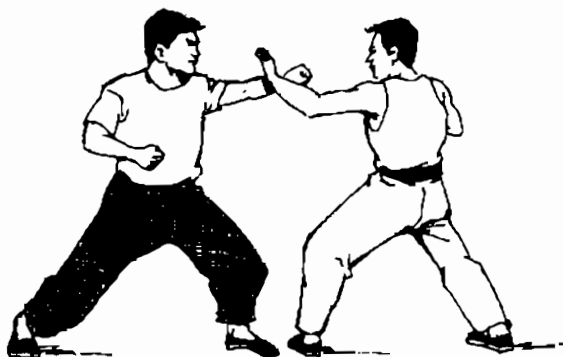


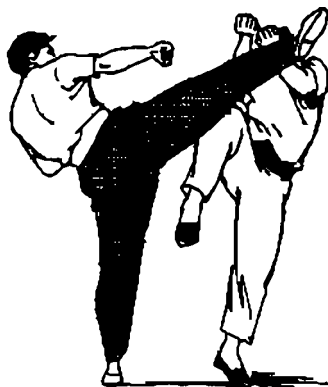
dạ dưới vế rùn xuống gần nhau. Đó là để giữ trọng lượng của toàn thân. Chân sau duỗi thẳng, tự nhiên không dùng lực. Thân mình ngã đứng về phía trước, từ eo trở



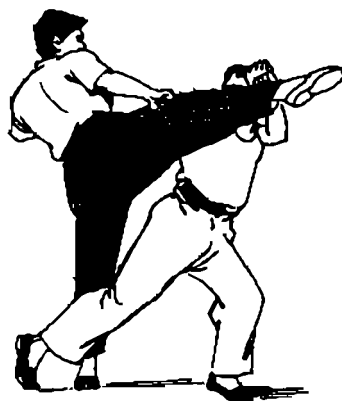
lên ngay thẳng. Cự ly của hai chân tùy theo người chân dài hay ngắn mà quyết định, bàn chân sau và bàn chân trước nằm song song như cạnh ngang bình hành.

Tác dụng: Bộ này sử dụng như người bắn cung, hồi eo bắn tên, tấn eo bắn tên, nghĩa là tay trước đánh ra thân ngả về trước, tay sau đánh ra thì thân ngả về sau tránh đòn đối phương, phản lại đòn đối phương bằng cách đánh tay trong vào giữa ngực đối phương.



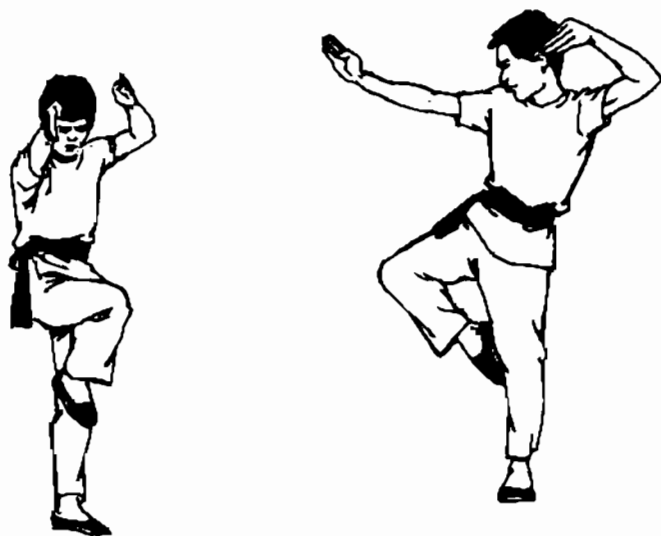


Tác dụng hạc tấn



7. HẠC TẤN: Thế tấn này co gối lên một chân, như ta thường thấy con cò hay con gà đứng một chân (kim kê độc lập).

Tác dụng: Thế tấn này chủ yếu phòng ngừa cái đá của đối phương, dùng đỡ đá và phản lại đòn đá của đối phương (võ sĩ Thái Lan hay sử dụng ngón đòn hạc tấn).



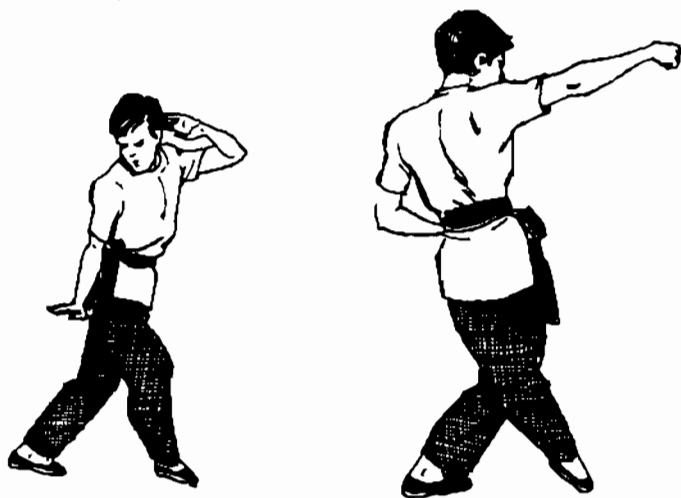
8. XÀ TẤN: Xà tấn, tấn tréo, quày mã, hay chuyển mã tréo, thoái và tấn đều được.

- **Quày mã:** Hai chân tréo lại, trọng tâm ở vào giữa háng. Hai bàn chân nằm sát mặt đất.

Tác dụng: Quày mã thủ rất kín. Xà bộ đỡ đá, hay tránh đòn tấn công, bất ngờ phản lại cú đá tạt ngang má bàn chân bên ngoài vào mặt đối phương (thế Tà phiên cước).

- **Xà bộ tấn:** Chuyển mã truy địch, do địch thoái lui.

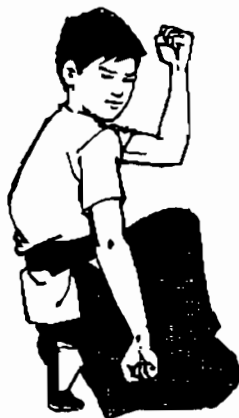
Chân trái bỏ tếu lên chân phải, đồng thời tay phải đánh vào mặt địch thủ bằng hự chiêu. Chân phải đá theo Bàng long cước vào ngực địch thủ, tay phải đánh theo Trung bình thối sơn.



9. TỌA BÀN: Mọi thế ngồi xuống đều gọi là tọa bàn. Thí dụ: ta đứng với tư thế Tả điều mã bộ hay Trảo mã bộ. Đối phương tấn công ta rút chân trái nhảy lui về phía sau ngồi xuống, chân phải kéo theo, mũi bàn chân chấm đất, gót kê ngồi bên hông, đầu gối chấm đất.

Chân trái sau rùn xuống, bàn chân để bằng mặt đất, tay trước để thẳng xuống bấp vế, tay sau để vuông góc để che thủ phần trên mặt, để phòng ngừa đối phương tấn công.

Tác dụng: Dụ đối phương tấn công, ta nhảy về tọa bàn, bất ngờ ta phản công bằng thế đá nghịch lân, hay Hồ vĩ cước v.v... hay đỡ đá của đối phương, đánh vào đối phương những đòn bất ngờ khác...



10. HẠ MÃ TẤN: Từ thế trung bình, mở rộng chân sau, rồi ngồi hạ thấp xuống, hông gần sát đất, chân trước kéo về sau, thẳng ra.

Tác dụng: Để tránh một thế đá, một đòn đánh cực mạnh hết sức nguy hiểm, sức ta không thể đỡ nổi, ta dùng thế rút chân sau hạ mã tấn, để lợi dụng lỗ đà lỗ bộ của đối phương mà phản công lại giành thắng lợi.



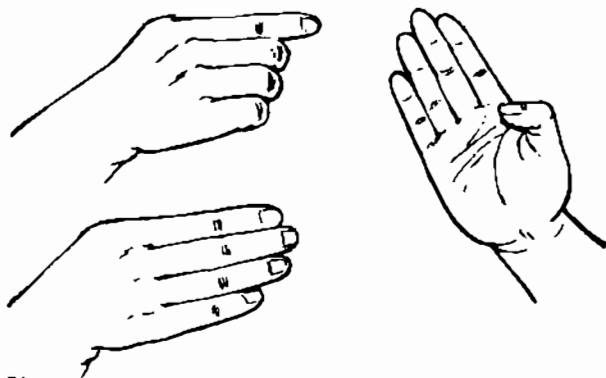
11. Ngọa tấn: Thế té nằm xuống đất, sấp, ngửa, nghiêng trái, phải, co, duỗi chân... Có nhiều phái võ dùng ngọa tấn kết quả hữu hiệu đối với đối thủ ham đánh, cố sát hại người, sa cơ té ngựa ngã mình nằm xuống hoá ra thanh xà. Nói chung ngọa tấn ít người sử dụng, vì không lợi thế lắm. Đối với người đánh ngựa đôi thủ rồi, ít ai sát hại luôn, vì người đã có võ thuật thì

phải có tinh thần mã thượng anh hùng, không giết người sa cơ té ngựa...



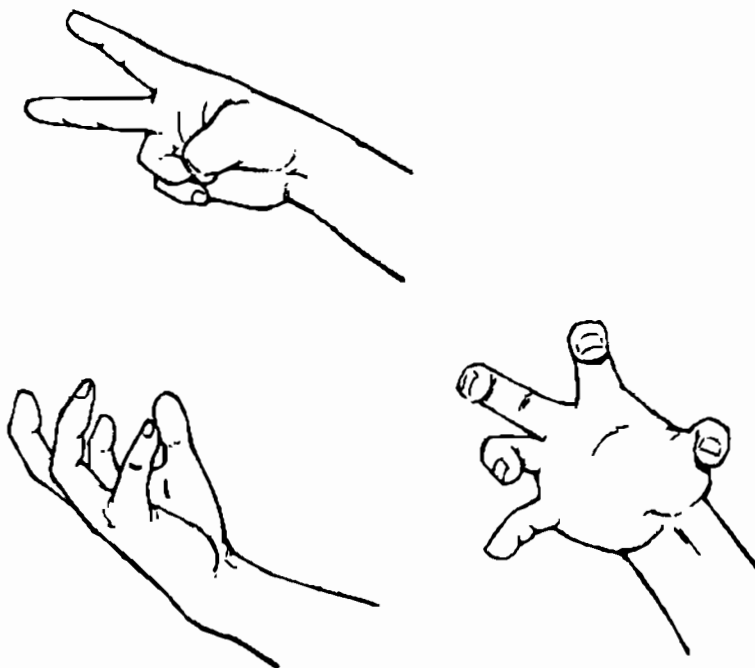
VI. THỦ PHÁP:

Thủ pháp là phương pháp vận dụng đôi tay cho linh hoạt, mau lẹ, vững chắc, mềm dẻo, lúc nhu, lúc cương, có ấn, có hiện, hư hư, thực thực, biến ảo khôn lường, luyện theo các bài võ thuật. Để rút ngắn thời gian luyện tập thủ pháp, sau đây chúng tôi trình bày sơ lược căn bản thủ pháp:



CHUỖNG: là xoè năm ngón tay ra, dùng quá ngay, nhớ ngón cái gập vào lòng bàn tay chỗ ngón giữa. ChuỖng để xĩa, hoặc chặt vào hông, cổ:

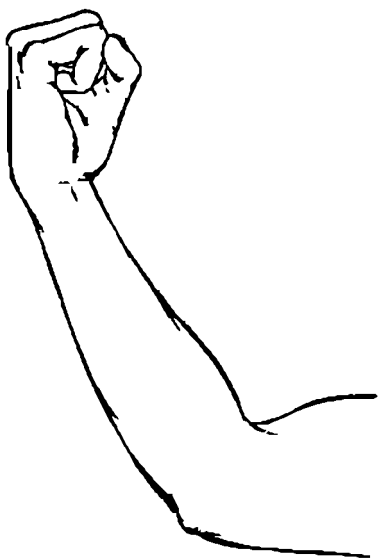
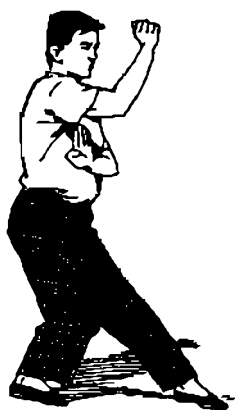
- Chém cạnh bàn tay gọi là cương đao.
- Thẳng một ngón là nhất điểm thương.
- Thẳng hai ngón là song chỉ hay long tu chỉ.
- Năm ngón tay chúm lại bằng trái quít, bàn tay ngửa lên như chụp bắt gọi là ngũ chỉ thu đao.





QUYỂN: là bàn tay nắm lại, không nên nắm chặt quá và gồng cứng, ngón cái đè giữ lên bên ngoài lòng thứ hai của ngón trỏ và ngón giữa. Khi đánh đối phương thì nắm bàn tay thật cứng, dùng bốn ngón tay mà đánh. Nhưng khi đánh ra, chỗ lắt léo của cườm tay phải thật ngay ngắn, đừng chuyển xéo cườm tay, có thể bị trặc. Dùng quyển đỡ đòn đối phương có thể chậm hơn dùng chưởng đỡ. Quyển đánh ra cương mãnh hơn chưởng. Đánh quyển có nhiều tên:

- Đánh thẳng ra mu bàn tay nằm trên gọi là *thôi sơn*.
- Đánh móc từ dưới hông cao lên cầm là *thôi sơn ưng trảo*.
- Đánh nắm tay giữa, bốn gu bàn tay từ trên xuống bấp vế hay mu bàn chân để phá cước gọi là *thôi sơn bán hạ*...





CHỎ: Khi dùng cùi chỏ đánh đối phương, chú ý là mũi cùi chỏ luôn luôn chỉ xuống, đừng đưa ngang chỏ mà hở hông, hở nách... Nếu đánh cùi chỏ thấp (hạ chỏ) cũng đừng đánh quá gối mà mất trọng tâm.

Trên đây là các thế sơ lược về thủ pháp. Sau khi tập đúng các thế thủ pháp rồi, cho thật cứng cáp, chẳng hạn như từ từ tập đấm, chặt xia vào bao trấu, rồi bao cát để tiến dần đến đấm vào ván gỗ, gạch ngói...

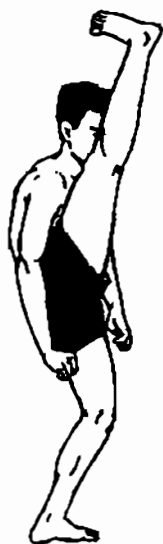
VII. CƯỚC PHÁP

Sử dụng chân đá ra khi giao đấu với đối phương thì có lợi thế hơn tay, vì chân dài và mạnh hơn tay. Nhưng chân đá ra thiếu tay yểm trợ thì chân kém đi tác dụng, có khi còn thất bại nữa. Người học võ thuật có đôi tay linh hoạt, ảo diệu, khi cần cứng như đá, khi mềm mại tựa mây, biến hoá hư hư thực thực, đánh trên đỡ dưới, làm loá mắt đối thủ. Nó giúp cho bộ cước đôi chân có sức mạnh tự nhiên và hạ bàn vững chắc thì chân đá ra đối phương không thể đoán biết được. Đó là ảnh thủ đối cước.

Kết luận: Nếu có bộ cước hay mà đôi tay vụng về thì bộ đá kém tác dụng đi. Còn có đôi tay hay sử dụng khi giao đấu đều có thể mang lại hậu quả tốt như quyền Anh, và các võ phái khác nữa: Châu Gia, Thái Lí Phật, Vinh Xuân... dùng thủ pháp nhiều hơn cước pháp mà vẫn có hiệu quả tốt. Những đôi tay của các phái nêu trên xứng với danh truyền “Nam quyền Bắc cước”. Bộ cước có nhiều, nhưng thường sử dụng phổ thông một số bộ cước dưới đây:

1. THĂNG LONG CƯỚC: Chân đá thẳng lên cao phía trước, thẳng gối, gót chân hất ngược lên cao.

2. TẢO ĐỊA CƯỚC: Là đá quét theo đường cung, quét cổ chân đối phương.





Thăng Long cước

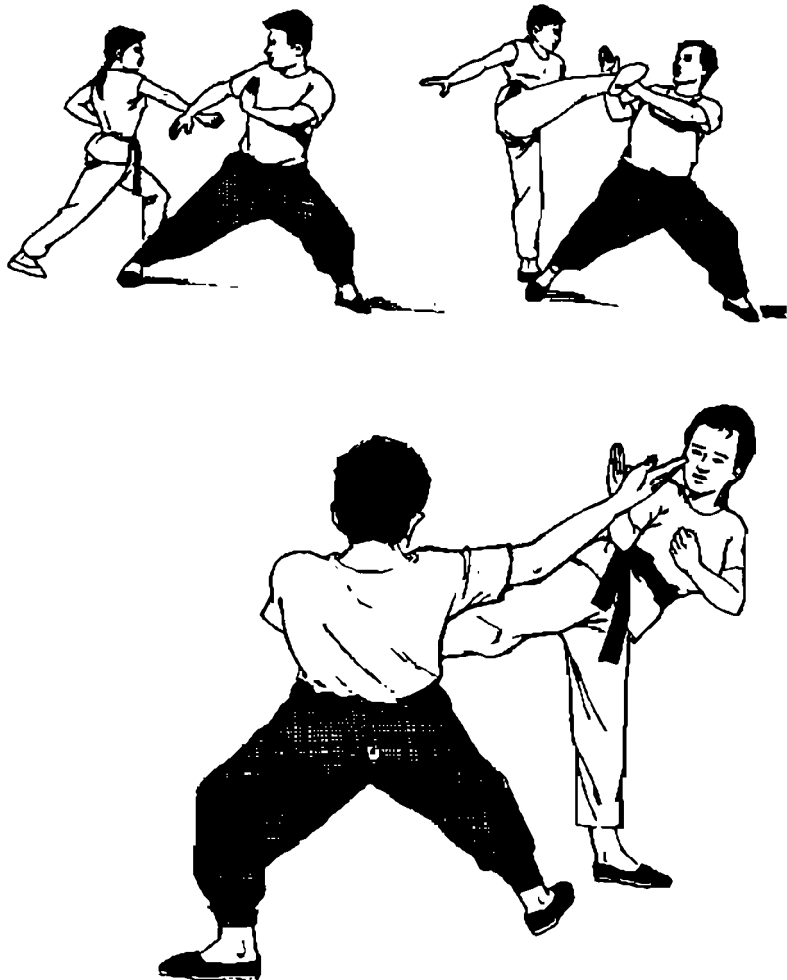


Đảo Sơn cước

Tả Địa cước

3. ĐẢO SƠN CƯỚC: Là đá vào ngực, bụng đối phương bằng xương ống chân (phanh ống)

Thi triển Đảo Sơn cước



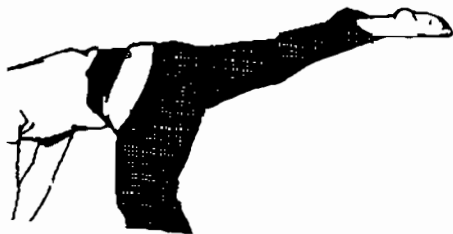
4. KIM TIỂU CƯỚC: là co gối lên đá thẳng – tới trước bằng mũi bàn chân.



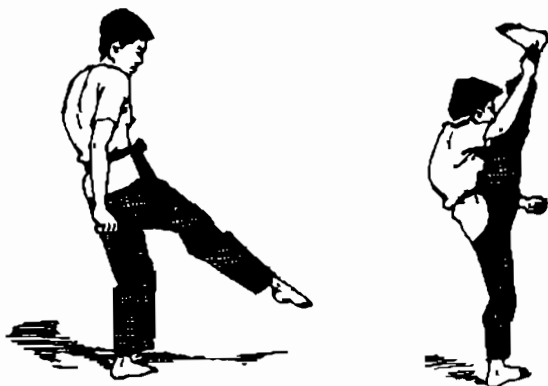
5. BÀNG LONG CƯỚC như thế đá kim tiểu cước, nhưng bàn chân đập ngang lên phía trước.

6. HỒ VĨ CƯỚC là xoay lưng, mặt hướng về phía sau, tư thế khum, hoặc nằm xuống chống hai tay xuống

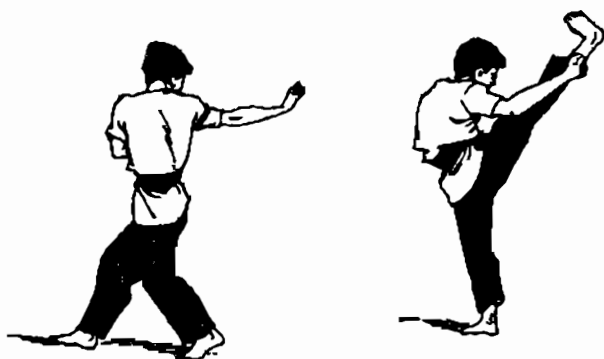
đắt lấy đà chọc mũi bàn chân vào đối phương (gọi là chọc giò lái).



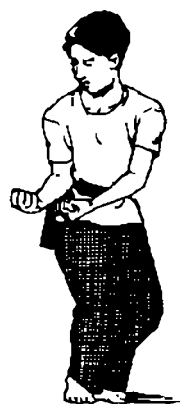
7. TẢO PHONG CƯỚC: Nếu đá chân phải thì đá quét cổ chân, như Tảo địa cước, một vòng cung từ phải sang trái, từ dưới lên cao, tới mặt đối phương.



8. LÔI PHONG CƯỚC: như tảo phong cước đã quét một vòng cung từ dưới lên cao bằng lòng bàn chân, rồi nện thẳng gót chân từ trên cao xuống dưới.



9. NGHỊCH LUÂN CƯỚC: Là thế xà bộ hay tọa mã, rồi chân đá tạt lên, còn gọi là phi cước hay đá lái.



10. THĂNG THIÊN ĐỘC CƯỚC là tư thế kéo chân về, rút gối, nhảy lên cao đá một chân ra. Bộ đá này có ưu thế là khi đối phương đá, ta kéo chân rút gối nhảy lên đỡ đá, đồng thời phản đòn đá lại.



11. SONG PHI CƯỚC là nhảy lên cao đá nhủ chân trái, rồi đá chân phải ra. Thế đá này dùng khi đối phương lơ đã lơ bộ, hay bất thành hình ta đá mới hữu hiệu.

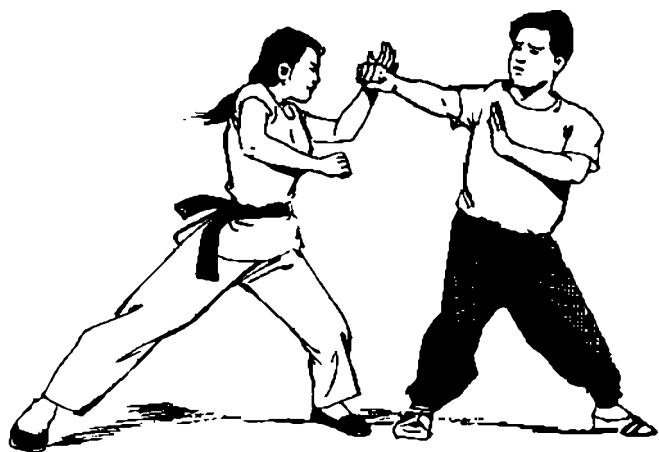


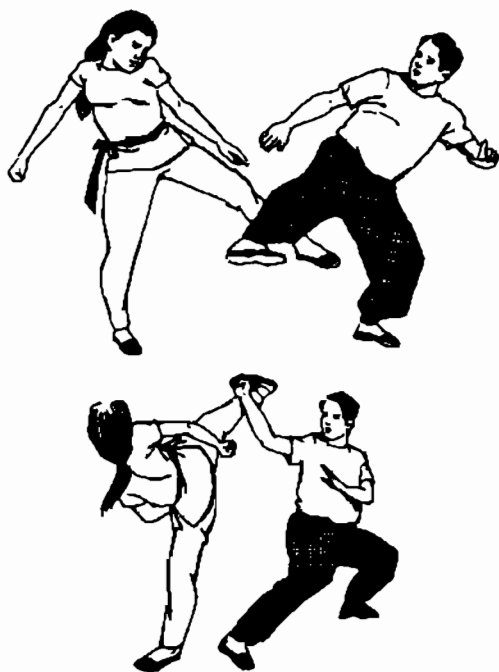
12. CHUYÊN PHONG CƯỚC là ở tư thế trung bình tấn, chân phải trước rồi nhảy lên cao xoay mình một vòng tròn theo chiều kim đồng hồ, bung chân phải ra đá vào đối phương (xoay phải hay trái đều được).

Nói chung, nhảy lên cao đá ra rất nguy hiểm vì chân ta hổng khỏi mặt đất (nhớ rằng túc bát li địa) dễ bị đối phương gạt đổ làm ta mất thăng bằng...



Thi triển Bộ pháp và Cước pháp

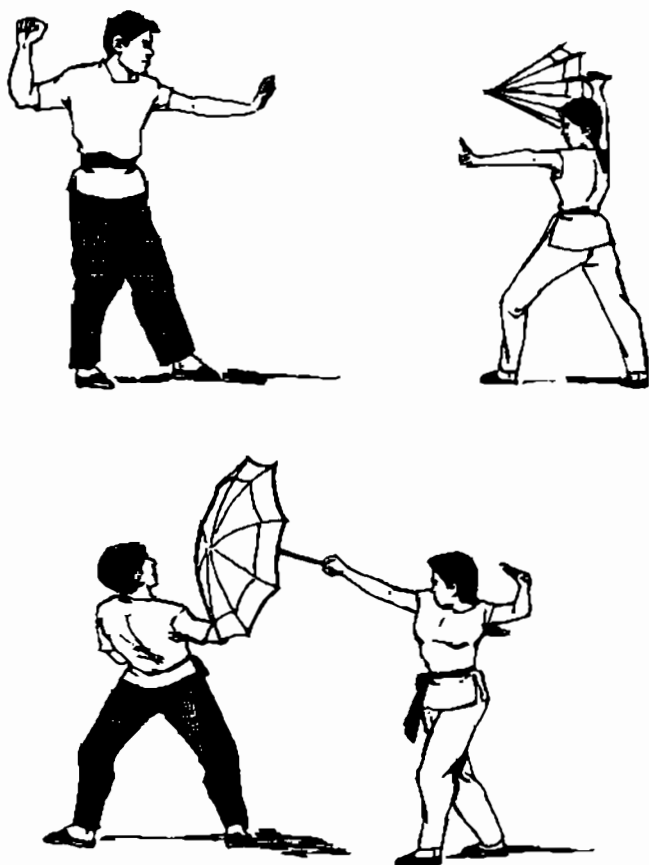


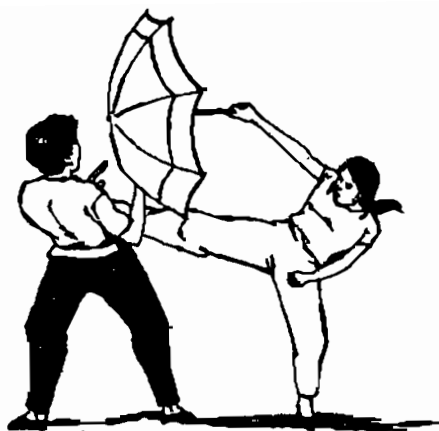


VIII. NHÂN PHÁP

Trước khi vào bài quyền, cần muốn nói tới một điều quan trọng bậc nhất của con người: đó là mắt. Nếu mắt không được sáng tinh thì mọi việc trên đời không có việc gì làm tốt cho được hết... Nhân pháp là chỗ thâm uyên, là ngụ ý tinh thần, giúp cho mọi ý muốn con người đạt kết quả tốt và xấu. Mắt thấy học được nhiều cái hay trong việc làm và học hành thu thập được những thế võ bí hiểm của môn sư truyền lại. Mắt cứ nhìn hoài những cái dở, tật xấu, thói hư thì sẽ nhập vào tâm những thứ

đó (có khi còn chủ quan cho là hay nữa). “Gầm mực thì đen, gằn đèn thì sáng”, gặp người giỏi giúp cho mình hay, gặp người dở thì suốt đời mình vẫn dở... Thấy người sáng ra, biết ta nhiều trí. Mọi việc trên đời, ta nhìn biết phân biệt hay dở mới là người có nhân pháp.





Định tâm thân nhân: Nhân là tinh thần, tinh thần có an định thì tâm mới an, mới có thể điều khiển thân thể, tay chân nghe theo ý của mình được, khí huyết thân thể nhờ đó được lưu thông. Thân nhân nhã, tự nhiên, ta



phản xạ đỡ được các đòn thế của đối phương. Tai nghe thân mình nhập thần, bốn phương mắt liếc sáng tinh, ứng biến thần tốc, thế hay thầy truyền.

IX. CĂN BẢN TẬP MỘT BÀI QUYỀN

Vị trí khởi đầu và kết thúc bài quyền phải ở cùng một điểm. Muốn tập một bài quyền cho đạt yêu cầu, trước mắt phải định tâm đừng nóng vội... Bắt đầu học tư thế một của bài quyền, tập chậm, ngắm xem cho đúng thế, thuộc thế này cho kỹ mới sang thế khác. Tập cho đủ các thế ấn định của bài quyền, rồi mới kết hợp lại thành bài quyền. Bấy giờ cũng còn phải đánh chậm, sau đó mới dần dần tiến lên đánh nhanh, thoải mái, không gò bó. Di chuyển thân pháp mã bộ có sức mạnh, nhưng dịu dàng uyển chuyển, liên tục như nước chảy mây trôi, công lực vô cùng sung mãn. Có như thế bài quyền mới sinh động được. Học xong bài quyền mới qua phân thế biến thế. Tập song luyện, hai người đấu với nhau cho quen đòn dạn thế, cùng luyện nhãn pháp, tâm pháp vững vàng khi chiến đấu. Có số người không thích luyện quyền, lại ham luyện thế, căn bản không khó, sợ mệt, thiếu kiên trì. Người xem thường luyện quyền là chưa nắm được cơ bản của người tập võ. Cơ sở quan trọng nhất của người luyện võ là phải tập quyền. Càng tập quyền lâu, thân thể càng tiến lên sức mạnh phi thường, khi cần nặng tựa núi, nhẹ tựa lông hồng... Nếu tấn đòn thế không, thì thân pháp, bộ pháp, thủ pháp không đủ

vững chắc, dễ dàng bị động đối với đối thủ. Võ mà không học cơ bản, thì học võ không thành công. Võ sư dạy học trò không đúng cơ bản, thì sự học võ không đến nơi đến chốn. Lý thuyết mà không có thực hành là lý thuyết suông, thực hành mà không có lý thuyết là thực hành mù quáng.



Bài Âm Dương quyền

X. BÀI QUYỂN

“THIÊN CƯƠNG TAM THẬP LỤC

Lập bộ

Tiền bài Tổ sư

Hồi mã lập bộ

- 1. Tả bộ khởi thế**
- 2. Thượng bộ thôi sơn**
- 3. Qui hình hoán ảnh**
- 4. Tỉ diện tà phi cước**
- 5. Triệt tâm hữu quyền**
- 6. Chầu để khán chùy**
- 7. Phiên thiết thân chùy**
- 8. Hổ thế chân lực**
- 9. Tả thăng long cước**
- 10. Triệt tâm tả quyền**
- 11. Hữu thăng long cước**
- 12. Triệt tâm hữu quyền**
- 13. Hồi mã gương cung**
- 14. Nghịch lân hữu cước**
- 15. Bình xung quyền**

16. Tất đỉnh tả cước
17. Phượng đức kim chung
18. Đảo hành nghịch chùy
19. Vị thủy thù lân
20. Thăng long phi cước
21. Bình xung hữu quyền
22. Bạch hạc triển xí
23. Phụng hoàng khoa đức
24. Tử yến lượn xí
25. Đảo hành nghịch phiên
26. Bàng long phi cước
27. Triệt tâm hữu quyền
28. Kim điêu phiên trảo
29. Ngọc hổ hoàng phong
30. Kim cương thủ ấn
31. Huyền thiên chỉ pháp
32. Hồi mã tọa mai phục
33. Thăng long tả cước
34. Triệt tâm tả quyền
35. Thăng long hữu cước
36. Bình xung hữu quyền



LẬP BỘ

Hai bàn chân đứng khít.

Hai bàn tay nắm ngửa ở hai bên hông.

Đầu bộ thật ngay thẳng, mắt hướng về Tây.

TIỀN BÁI TỔ SƯ

Từ lập bộ, chân phải bước tếu lên, vai đưa hướng Tây.

Hai bàn tay để ở hông phải, cung kính đưa lên trước mặt hướng Tây, biểu hiện tinh thần thượng võ “Tứ hải huynh đệ, năm châu một nhà”.



HỒI MÃ LẬP BỘ

Mở hai bàn tay, duỗi thẳng cánh tay tới trước ngang tầm vai.

Chân trái rút về sau, chân phải rút theo về: hai chân đứng khít lại tư thế lập bộ.

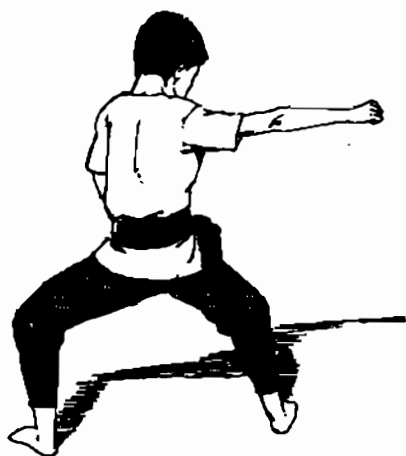
1. TẢ BỘ KHỞI THỂ

Chân trái bước ngang hướng Nam.

Đồng thời tay trái cũng đưa theo chân thành thế thủ.

Đầu bộ ngó về hướng Nam theo chân trái với tư thế trung bình tấn.





2. THƯỢNG BỘ THÔI SƠN

Chân phải bước lên thế trung bình tấn.

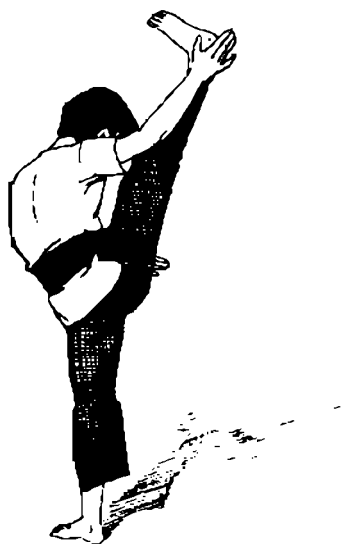
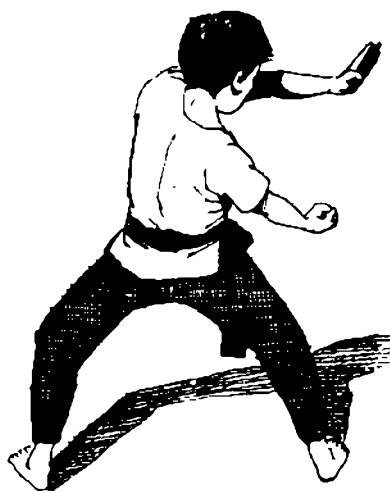
Tay phải đánh mạnh, thẳng vào ngực đối phương.

3. QUI HÌNH HOÁN ẢNH

Tiếp theo thức trước, tay trái chém vào mặt đối phương, tay phải đỡ che hạ bộ.

Đồng thời kéo chân phải về tí ngọ mã.

Yếu lý: Toàn bộ ăn khớp một nhịp: tay chém, tay đỡ, chân rút về.



4. TỈ ĐIỆN TÀ PHI CƯỚC

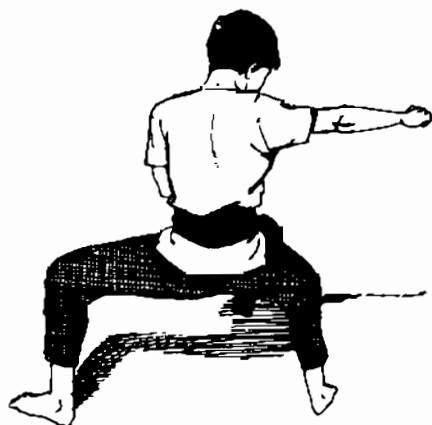
Tiếp theo thức trước, tay phải đánh xéo từ dưới lên mặt đối thủ.

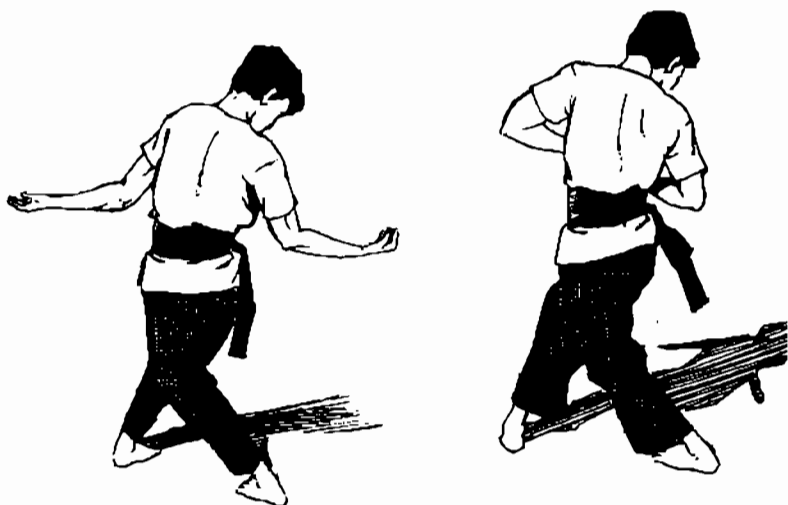
Đồng thời chân phải đá tạt xéo lên vai (tảo phong cước).

Yếu lý: Thức đánh này đánh đá nhanh như tia điện màu tia.

5. TRIỆT TÂM HỮU QUYÊN

Tiếp theo thức trước, chân phải đá xong rơi xuống đất thành trung bình tấn, thì tay phải đâm vào ngực đối phương.





6. CHẤU ĐỀ KHÁN CHÙY

Tiếp theo thức trước, rút chân phải về xà bộ.

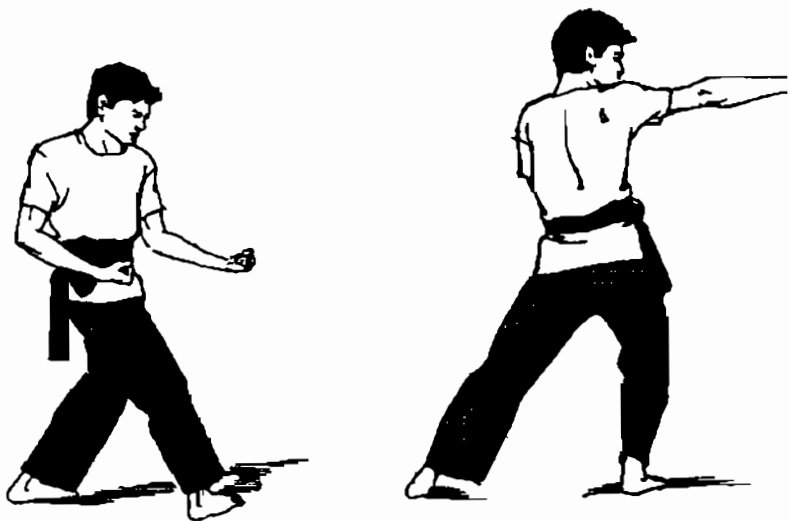
Tay phải rút về theo, xếp cánh tay ngoài vào, đưa chỗ đỡ chân đá của đối phương.

Và lật ngửa nắm tay đánh vào tay đối phương.

7. PHIÊN THIẾT THÂN CHÙY

Tiếp theo thức trước, chân trái rút về sau thành hậu tọa bộ.

Rồi tiếp đánh lưng nắm tay trái từ trên cao kéo miết về.



8. HỒN THỂ CHÂN LỰC

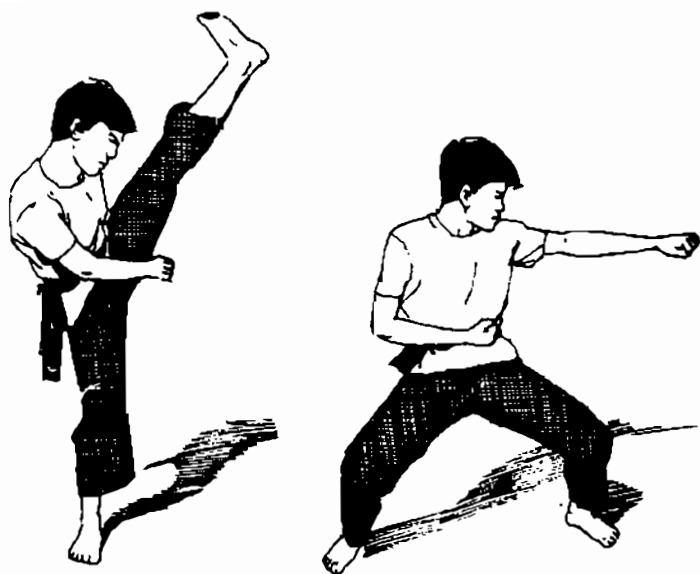
Tiếp theo thức trước, vận hết khí lực trong người, nhích thân tới đánh tay phải thẳng, thật mạnh và nhanh như bắn tên, theo cung mã.

Tay trái che ngực.

9. TẢ THẰNG LONG CƯỚC

Tiếp theo thức trước, tay phải kéo vài háng và tay trái kéo về hông.

Đồng thời chân trái hất gót thẳng lên cao.



10. TRIỆT TÂM TẢ QUYỀN

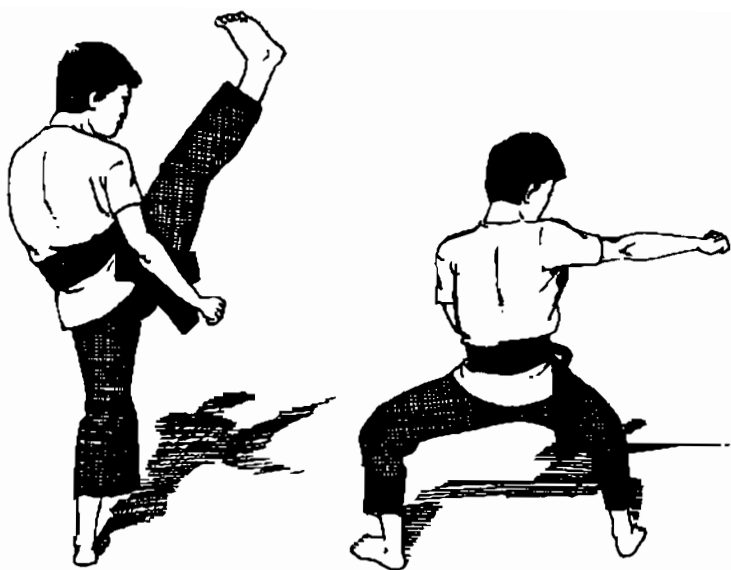
Tiếp theo thức trước, chân trái vừa rơi xuống, đứng trung bình tấn.

Tay trái đánh thẳng vào ngực đối phương.

11. HỮU THĂNG LONG CƯỚC

Tiếp theo thức trước, tay trái kéo về háng, tay phải kéo thẳng xuống hông phải.

Đồng thời chân phải hất gót thẳng lên cao.



12. TRIỆT TÂM HỮU QUYỀN

Tiếp theo thức trước, chân phải rơi xuống, đứng trung bình tấn.

Tay phải đâm thẳng vào ngực đối phương.

Tay trái che ngực.

13. HỒI MÃ GIƯƠNG CUNG

Tiếp theo thức trước, chân phải rút về sau, chân trái ở trước thành hậu cung bộ, chân sau chịu sức nặng.

Đồng thời tay trái duỗi thẳng ra.

Tay phải giữ ngực như người giương cung.



14. NGHỊCH LÂN HỮU CƯỚC

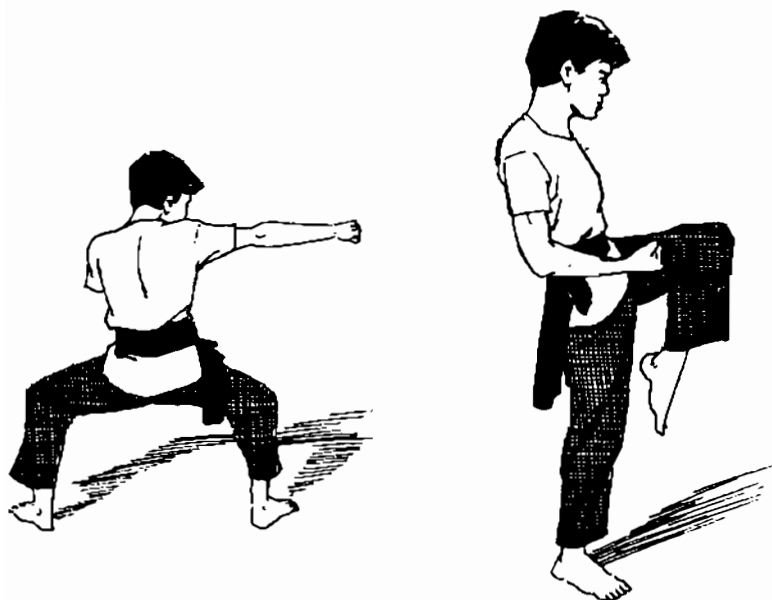
Tiếp theo thức trước, xoay mình qua trái, tay phải đưa theo.

Cùng lúc chân phải đá nghịch lên (đá lái), tay phải vịn bắp chuối chân phải, phòng đối phương bắt chân, tay trái che háng.

15. BÌNH XUNG QUYỀN

Tiếp theo thức trước, chân phải rơi xuống thành trung bình tấn.

Tay phải đánh vào ngực đối phương, tay trái che ngực.



16. TẤN ĐỈNH TẢ CƯỚC

Nội tiếp thúc trước, chân trái bay gối lên đánh hông, bụng đối phương, tay trái vịn che ngực, tay phải che háng trái.

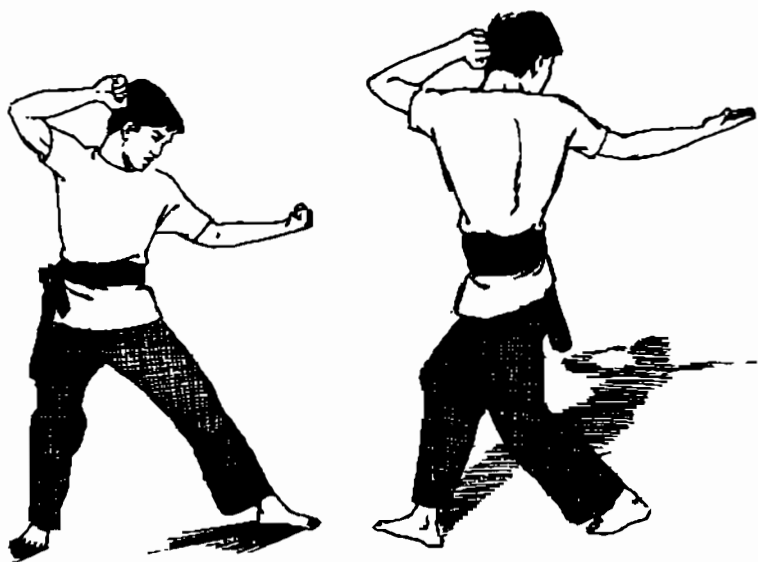
17. PHƯỢNG DỤC KIM CHUNG

Nội tiếp thúc trước, đánh gối xong để chân xuống, xoay lưng lại, mắt nhìn Bắc.

Bàn tay trái ấn vào quyền tay phải, đẩy chỏ phải thúc vào hông, bụng của đối phương.



Mông nảy nhô ra sau như người đứng động chuông.



18. ĐẢO HÀNH NGHỊCH CHÙY

Nối tiếp thức trước, thân xoay hướng Nam, chân tréo xà bộ, mặt nhìn hướng Nam.

Tay trái nắm chặt đưa lên đầu.

Đồng thời tay phải nắm cứng, đập lưng tay quyền ngược vòng về phía Nam.

Bước chân trái tới hướng Bắc, thành trung bình tấn, mắt nhìn Nam.

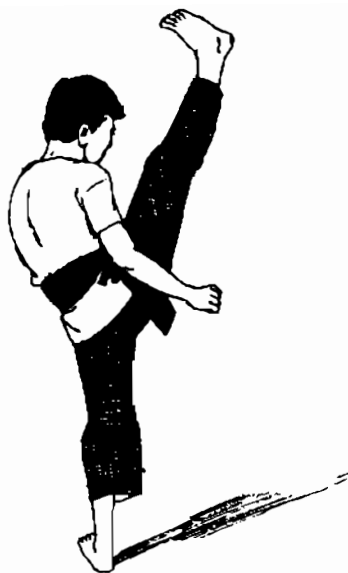


19. VỊ THỦY THÙY LÂN

Nối tiếp thức trước, chân phải thoái bộ và hạ thế.

Tay trái nắm quyền, đập lưng nắm đấm từ trên đầu giáng xuống theo đà chân phải, chân trái duỗi thẳng ra.

Tay phải nắm quyền để ngang tai.

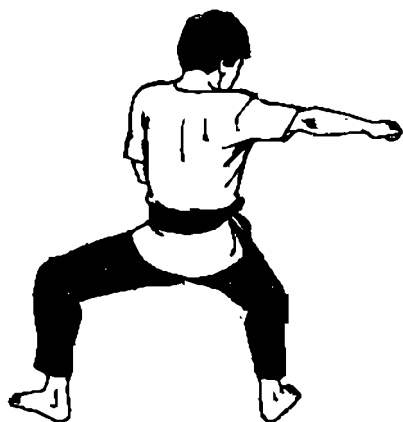


20. THĂNG LONG PHI CƯỚC

Nối tiếp thức trước, từ hạ thế, chân phải đá vọt bay lên thật mạnh bằng gót chân. Tay trái che háng, tay phải duỗi thẳng xuống hông.

21. BÌNH XUNG HỮU QUYÊN

Nối tiếp thức trước, đá xong chân phải rơi xuống đứng trung bình tấn. Tay phải đánh liên vào bụng đối phương, tay trái che ngực.



22. BẠCH HẠC TRIỂN XÍ

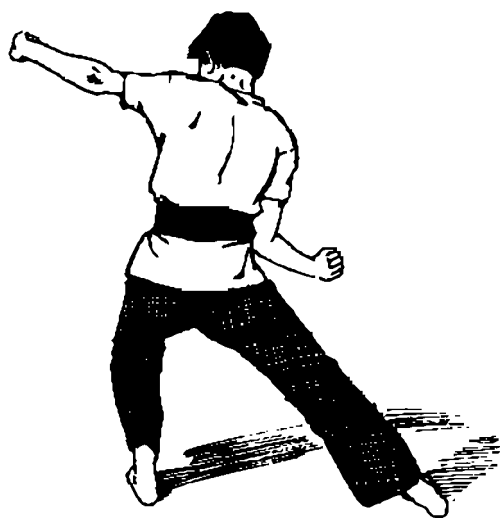
Nối tiếp thức trước, chân phải bước téo về xà bộ, chỗ phải kéo về ngang hông phải.

Rồi hai cánh tay tung lên, hai bàn tay xoè cong lên như cánh hạc.

23. PHỤNG HOÀNG KHOA DỤC

Nối tiếp thức trước, tay phải đánh xuống, tay trái cong che đầu, chân téo xà bộ, trông giống như chim phượng nhìn xuống nước. Móc ngược tay phải lên thân chuyển tròn cùng với hai tay uốn vòng hình cung, từ phải qua trái, trở thành hậu cung bộ, chân trái trước, chân phải sau chịu sức nặng. Thế hơi uốn cong, thân như chim phượng bay lộn đầu nhìn xuống khoe cánh. Bàn tay phải xoè ngang đầu, các ngón như đâm, tay trái ở dưới xoè ngửa.





24. TỬ YẾN LƯỢN XÌ

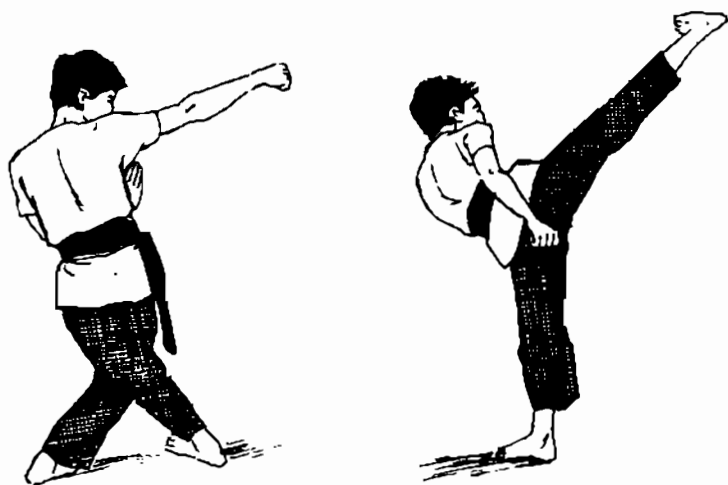
Nối tiếp thức trước, chuyển thân thành hậu tọa bộ, tay phải chém xuống xéo.

Đồng thời rút chân trái về, kéo theo tay trái lượn lên cao hướng Bắc. Đầu ngó hướng Nam, đứng cung mã chân trái về hướng Bắc.

Thế chim én liệng từ thấp lên cao.

25. ĐẢO HÀNH NGHỊCH PHIÊN

Tiếp theo thức trước, bước chân trái téo về hướng Nam thành xà bộ, kéo cánh tay trái từ trên đầu xuống, hất tay phải từ dưới lên đánh lưng quyền. Tay trái giữ bụng.



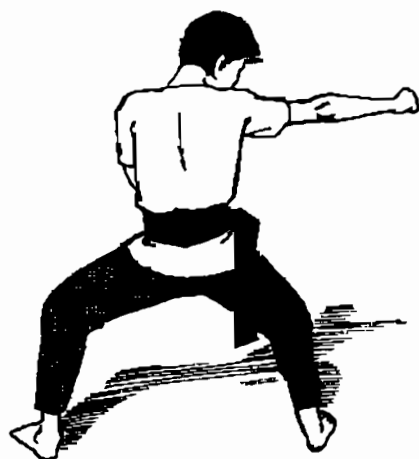
26. BÀNG LONG PHI CƯỚC

Tiếp thức trước, tay phải kéo xuống thẳng về hông phải. Đồng thời chân phải phóng ra thế bàng long cước.

Tay trái từ nách phải kéo xuống che háng.

27. TRIỆT TÂM HỮU QUYỀN

Tiếp theo thức trước, chân phải vừa rơi xuống đứng trung bình tấn, tay phải liền đâm vào ngực đối phương, tay trái che ngực.



28. KIM ĐIỀU PHIÊN TRẢO

Tiếp theo thức trên, rút chân phải lên hoành vân bộ, đá mũi bàn chân về hướng Bắc, đầu quay nhìn hướng

Nam, tay phải hạ xuống thấp, tay trái đưa ngang tầm mắt.



29. NGỌC HỔ HOÀNH PHONG

Nối tiếp thức trước, để chân phải rơi xuống đất.

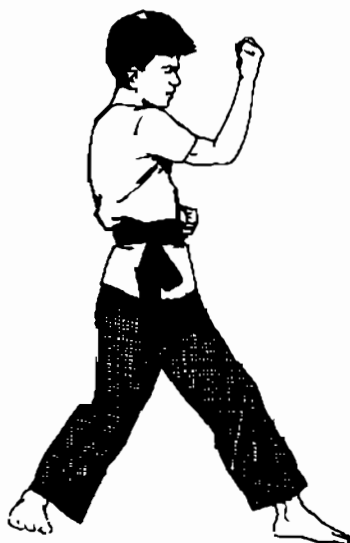
Hoành thân lại xoay tròn, tay trái chụp trảo vào mặt đối phương.

30. KIM CƯƠNG THỦ ẤN

Tiếp theo thức trước, vẫn đứng thế hậu tọa bộ, chân phải ở sau.

Tay phải giữ tư thế trước đánh xuống và hất từ phải qua giữa.

Tay trái thủ trước bụng.



31. HUYỀN THIÊN CHỈ PHÁP

Tiếp theo thức trước, chuyển sức nặng tới chân trái thành cung mã, tay trái đâm thẳng vào ngực đối thủ.

32. HỒI MÃ TỌA MAI PHỤC

Tiếp theo thức trước, chân trái rút về sau háng, chân phải ngồi.

Chỏ trái chống lên đầu gối phải. Tay phải nắm lại che đầu.



33. THĂNG LONG TẢ CƯỚC

Tiếp theo thức trước, tay trái hất cao lên.

Đồng thời chân trái đá hất cao lên.

Tay phải che nắng, tay trái buông thông ở hông.

34. TRIỆT TÂM TẢ QUYÊN

Tiếp theo thức trước, chân trái vừa rơi xuống, đứng trung bình tấn.

Tay trái đâm thẳng vào ngực đối phương.



35. THĂNG LONG HỮU CƯỚC

Tiếp theo thức trước, chân phải đá thẳng gót lên cao, đồng thời tay trái kéo về che háng, tay phải buông thông xuống hông.

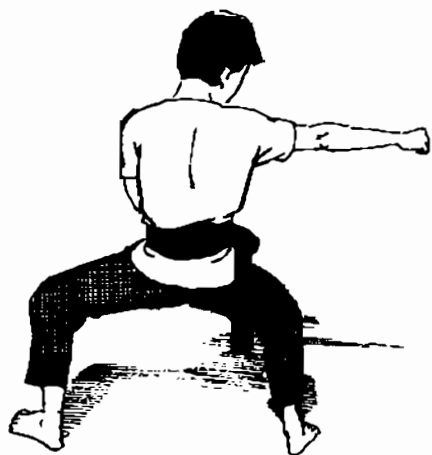


36. BÌNH XUNG HỮU QUYỀN

Tiếp theo thức trước, chân phải vừa rơi xuống đứng trung bình tấn.

Tay phải liền đâm thẳng vào bụng đối phương.

Kết thúc các thức chính của Thiên cương tam thập lục, tiếp theo đánh về hướng Bắc. Từ trung bình tấn bạn quay lưng lại hướng Bắc, tay trái gạt đỡ phía sau lưng gọi là:



1. Hoành thân tả loan thủ - Thượng bộ thôi sơn.

Tiếp tục giống như mặt trước ở hướng Nam. Sau cùng *Quy hình hoán ảnh, Tiền bái tổ sư và Lập bộ thu thức.*

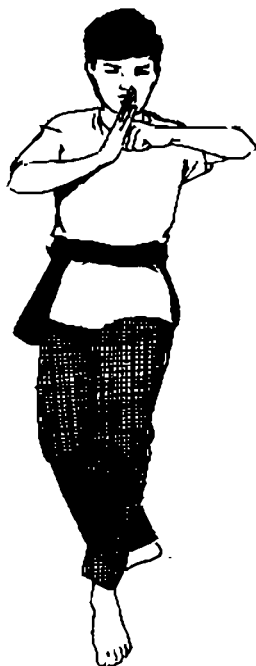
Hoành Thân Tả Loan thủ



Thượng Bộ Thôi Sơn



Quy hình hoán ảnh



TIỀN BÁI TỔ SƯ

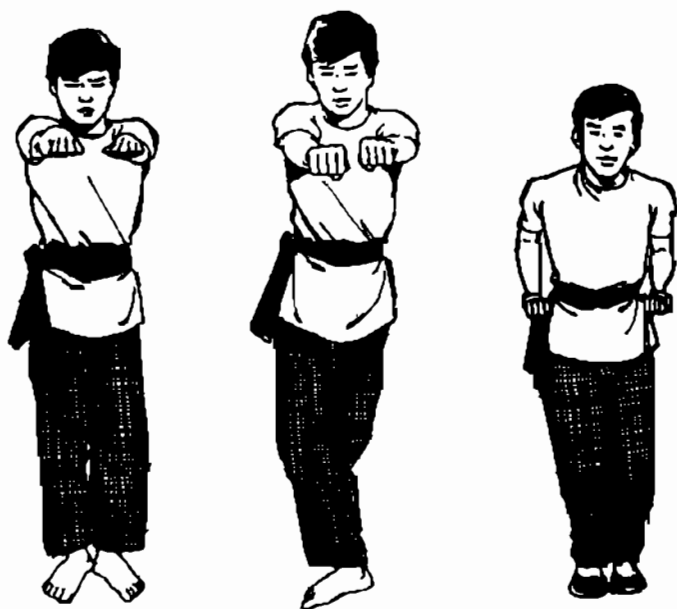
Khi đánh xong thức Bình Xung Hữu Quyền, bước chân phải tước lên chân trái về hướng tây.

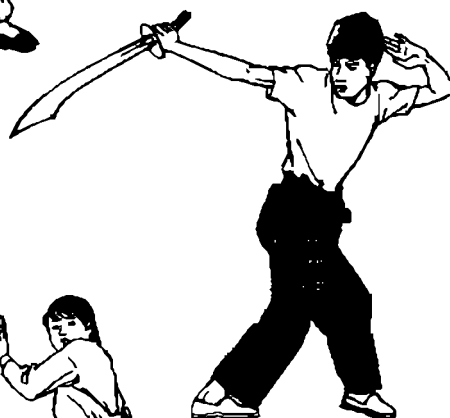
Chân trái bước lên điều mã bộ

Đồng thời hai tay ở hông đưa vòng lên cung kính trước mặt bái tổ sư.

LẬP BỘ THU THỨC

Nối tiếp thức trước, chân phải lui thẳng về sau, hai tay cũng duỗi thẳng cùng kéo về một lượt, khít hai chân. Hai nắm tay ngửa để bên hông.





XI. BÀI QUYỀN SƯ TỬ HÍ CẦU

Bài **SƯ TỬ HÍ CẦU** này gồm có 65 chiêu thức; chia làm 4 phần:

Phần I:

- 1. Lập bộ**
- 2. Tiền bá tổ sư**
- 3. Hồi mã lập bộ**
- 4. Khai tả song sư trào.**
- 5. Hoàng hữu song sư trào**
- 6. Thanh sư vô mối**
- 7. Thanh sư thượng sơn**
- 8. Thanh sư phi sơn**
- 9. Sư tử bình sa**
- 10. Sư tử hí cầu**
- 11. Sư tử hí cầu**
- 12. Sư tử hí cầu**
- 13. Xà bộ trào cước**
- 14. Trảo tả hữu diện**
- 15. Song trảo thiên phiên**
- 16. Sư tử chụp dương**
- 17. Song trảo tả công**
- 18. Sư tử kiến nguyệt**
- 19. Trảo hạ hữu tả**
- 20. Thanh sư lộ trảo tả hữu**
- 21. Bàng long hữu cước**
- 22. Đơn sư hữu trảo**

Phần II:

- 23. Hồi đầu song chầu thảo**
- 24. Án tâm thảo diện**
- 25. Di bộ thảo hầu**
- 26. Hoàng thảo chụp cầu**
- 27. Thanh sư hiến cầu**
- 28. Song thảo hoành đơn**
- 29. Bàng long hữu cước**
- 30. Vươn thảo triệt tâm**
- 31. Mãnh sư phục địa**
- 32. Sư tử phiên thân**
- 33. Sư tử đà dương**
- 34. Sư tử phản thân**
- 35. Hoành thảo đảo cước.**

Phần III:

- 36. Lộ thảo tả hữu**
- 37. Linh sư khai khẩu**
- 38. Bế khẩu vươn thảo tả**
- 39. Phù tỳ vươn thảo hữu**
- 40. Án tâm tả thảo tỳ**
- 41. Đảo thảo thu ngọc**
- 42. Vân di đảo thảo**
- 43. Sư tả bảo cầu**
- 44. Sư tử cốn cầu**
- 45. Xà bộ phách cầu**

- 46. Hoành phong thảo tả hữu**
- 47. Bàng long hữu cước**
- 48. Hữu thảo xuyên tâm.**

Phần IV:

- 49. Hồi thủ chầu, xung thảo tả**
- 50. Hồi bộ vượn thảo hữu**
- 51. Áo bộ thích thủ chầu**
- 52. Lộ thảo chụp cầu**
- 53. Vân thảo đoạt ngọc**
- 54. Hoành thân thảo diện**
- 55. Song thảo sát diện**
- 56. Di ảnh thảo hầu, nhĩ**
- 57. Di eo trầm thảo âm**
- 58. Hoành tẩu phi thân**
- 59. Tọa địa vĩ cước**
- 60. Mãnh sư thủ động**
- 61. Tam thảo án động**
- 62. Linh sư phi cước**
- 63. Linh sơn bình thạch**
- 64. Tiến hải tổ sư**
- 65. Hồi mã lập bộ**

Sau đây: 65 chiêu thức của bài Sư tử hí cầu sẽ được trình bày liên tục với 89 hình (Hiệp là người thực hiện các tư thế trong hình).

CHIỀU THỨC BÀI SƯ - TỬ - HÍ CẦU

Phần I:

1. Lập bộ:

Hai bàn chân đứng khít nhau, hai tay nắm quyền để giữa hai bên hông, đầu bộ ngay thẳng, mắt nhìn phía trước (H.1)



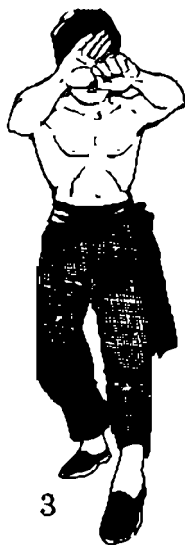
Hình 1

2. Tiến bài tổ sư:

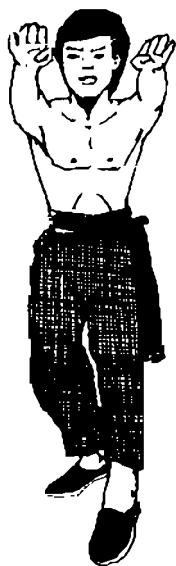
Từ lập bộ, chân phải bước téo lên, vai trái hướng về trước, hai tay để ở hông bên phải (H.2). Cung kính vòng tay đưa lên trước mặt (biểu hiện tinh thần thượng võ: “tứ hải huynh đệ”), cùng lúc đó bước chân trái lên (H.3)



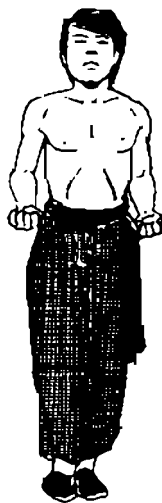
Hình 2



3



Hình 4



5

3. Hồi mã lập bộ:

Hai bàn tay duỗi thẳng, hai cánh tay đưa tới trước ngang tầm vai (H.4), chân trái rút về sau, chân phải rút theo về, hai chân đứng khít lại, thành tư thế lập bộ (H.5).

4. Khai tả song sư trao:

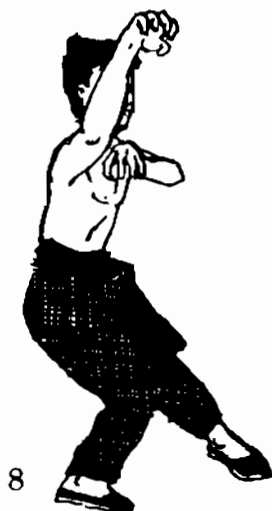
Từ thế "lập bộ", tay phải trao tới, đồng thời chân trái di qua bên trái khoảng 30° (tấn cung mã) (H.6)

Tay trái trao tiếp vào mặt đối phương (H.7)



5. *Hoành hữu song sư thảo*

Tay trái thảo xuống, kéo vào che ngực, chân phải hoành ra bên phải, cùng lúc tay phải thảo vô mặt đối phương (H.8)



6. Thanh sư vô mối

Chân phải đạp ra, phóng mũi chân vào hạ bộ của đối phương (H.9). Rồi hai tay trảo xuống thấp, thân hạ thế, hai tay trảo như đè một vật gì (H.10).

7. Thanh sư thượng sơn

Thân nhón lên trung bình tấn, tay mặt che hông phải, tay trái trảo tới (H.11)

Kéo thân về phía sau, tư thế hậu toạ bộ, hai tay trảo che ngực thủ thế (H.12).

Chuyển sang thế cung mã, tay phải trảo vào mặt đối phương, tay trái che nách phải (H.13)



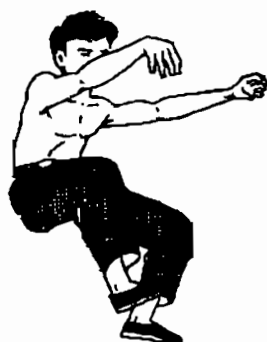
11



12



13



14



15



16

8. Thanh sư phi sơn

Nhảy lên cao, đá song phi vào đối thủ (H.14)

9. Sư tử bình sa

Từ trên cao, hai tay trào giáng xuống chụp, tư thế hùng mạnh của trung bình tấn, vững như thành đồng vách sắt (đứng giữa sa mạc, không hề lung lay với phong ba bão táp) (H.15)

10. Sư tử hý cầu

Từ trung bình tấn, đánh nhanh cái mông lên phía trước với tư thế cung mã vào vế, đùi của đối thủ khi hấn tấn tới đánh bạn, đồng thời hai tay trào của bạn thủ và công (H.16)

11. Sự tử hý cầu

Nếu đối thủ ở phía sau tấn công, ta cũng sử dụng hai tay chảo chụp về phía sau, đồng thời hông đánh tới (H.17).

12. Sự tử hý cầu

Ta trở lại chảo và đánh hông về phía trước. Ta sử dụng tay chảo và hông (eo) cho thật dẻo khi tấn công hoặc dùng hông (eo) trở về để hoá giải đòn đối phương ở phía sau (H.18).

13. Xà bộ chảo cước

Ta rút chân phải về, nằm chéo lên chân trái tránh ngọn đá của đối phương, đồng thời tay phải chảo vào chân đối phương, tay trái ta che mặt (tư thế xà bộ) (H.19).



17



18



19



20



21



22

14. Trảo tả hữu diện

Ta hoành thân (xoay người tròn), trảo tay trái vào mặt đối phương, tay phải che ngực (H.20), đồng thời xoay eo, tay trái kéo về che bụng, tay mặt trảo vào mặt đối phương (H.21). Các động tác thân – thủ phải nhịp nhàng đánh đỡ, đỡ đánh đều uyển chuyển ăn khớp với nhau.

15. Song trảo phiên phiên

Tay phải trảo thành tròn xuống bụng đưa lên mặt, cùng lúc chân phải tấn cung mã, tay trái trảo vào ngực, tay phải trảo vào mặt (như cào, xé ngực mặt đối phương) (H.22)

16. Sư tử giáng dương

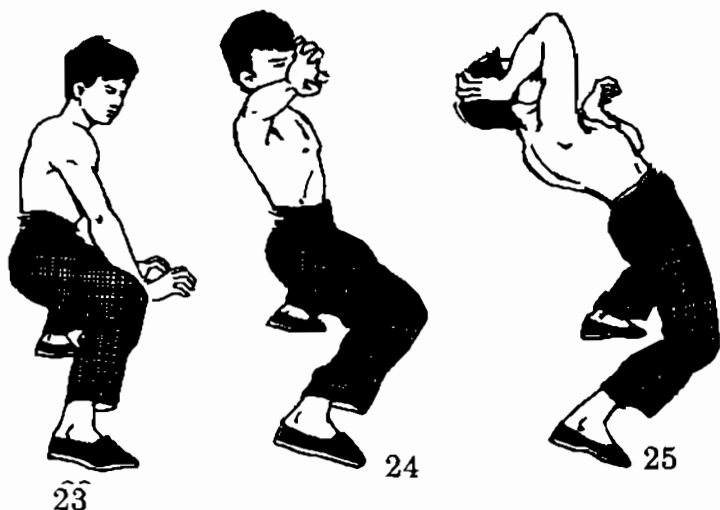
Hai tay trào chụp xuống như sư tử dè bắt được con mồi (với khí thế hiên ngang của người chiến thắng), trung bình tấn (H.23)

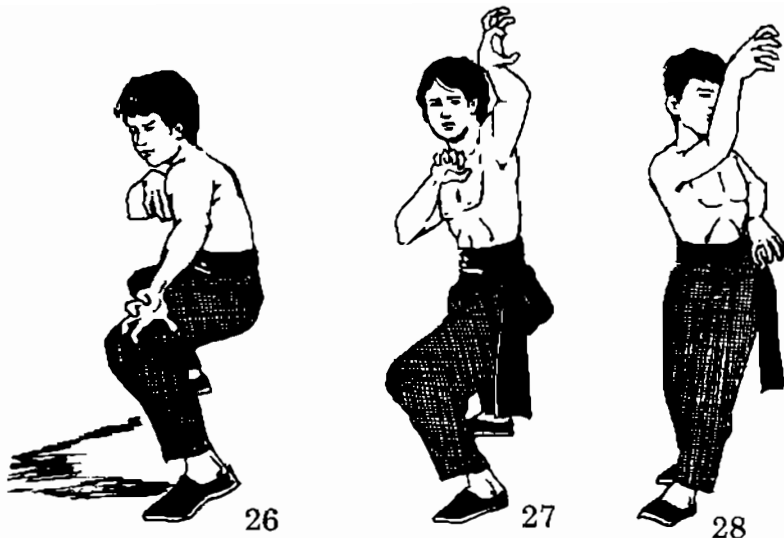
17. Song trào tỏa công

Vận khí lực vào tay phải trào tới không cho đối thủ tiến lại gần ta, tay trái trào ra sau (H.24).

18. Sư tử kiến nguyệt

Đối thủ đỡ được tay trái của ta và đánh trả vào mặt. Ta rút tay phải về dùng chỗ đỡ ngửa lên, lưng cong, tay trái che nách phải, đứng tấn trong hình vững chắc (H.25)





19. Trảo hà hữu tả

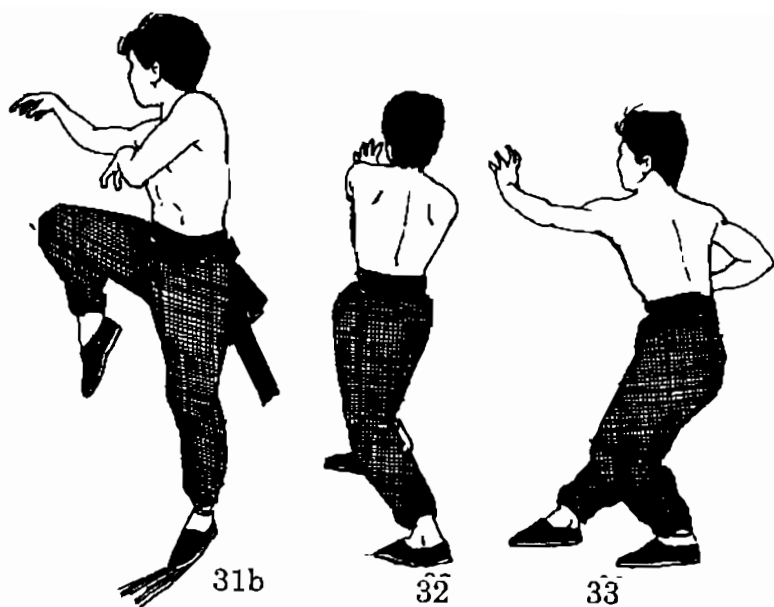
Đánh tay trảo phải xuống thấp, đồng thời chân phải về sau. Tay trái trảo từ trên xuống tạt ngang vào hạ bộ của đối phương (H.26).

20. Thanh sư lộ trảo tả hữu

Từ thế tấn trung bình nhích thân lên thành tấn cung mã, tay trái trảo tới, tay phải che ngực (H.27), đồng thời tay trái kéo về hông trái, xoay eo, tay phải trảo tới mặt đối phương (H.28)

21. Bàng long hữu cước

Tay phải trảo mặt đối thủ, chân đá đạp ngang bàng long cước (H.29).



Đồng thời xoay chân trái về phía sau, bộ hạc tấn vẫn giữ nguyên (H.31b). Hạ chân phải xuống đất, hai tay trào mạnh tới phía trước (mặt sau) (H.32)

24. Ấn tâm trào diện

Tay phải kéo về đỡ ngực và bụng, tay trái trào vào mặt đối phương (hồi eo thành hầu tọa bộ) (H.33)

25. Di bộ trào hậu

Khi đối thủ tấn công tới bằng chân trái, bạn kéo tay trái về đỡ, chân phải di chéo sang bên phải (khoảng 30^0), tay phải trào vào mặt vai của đối thủ (H.34)

26. Hoàn trào chụp cầu

Khi đối thủ đá chân phải tới hoặc tấn công bằng tay phải vào bạn, bạn hãy dùng cùi chỏ đỡ, đồng thời di chân phải về trái để kéo chân hoặc đá vào hạ bộ của hắn (dùng eo và thân hạ thể, tay trái che mặt, chỏ phải đỡ hông). (H.35)





27. Thanh sư hiển cầu

Từ hạ thế tiến sang cung mã hữu, sư tử hiển cầu: từ dưới thấp hai tay bạn lướt lên cao (nằm trong cánh tay của đối thủ), bạn phản công vào cổ, mặt đối thủ bằng song trảo (H.36).

28. Song trảo hoành đơn

Từ cung mã, hai tay trảo kéo về bụng, chân phải rút lên cao, tay trái che mặt, tay phải để ở vế (để đỡ đòn đá tấn công của đối thủ (H.37)

29. Bàng long hữu cước

Sau khi đỡ được đòn tấn công, bạn đạp bàn chân phải vào ngực đối phương (H.38)

30. Vươn trảo triệt tâm

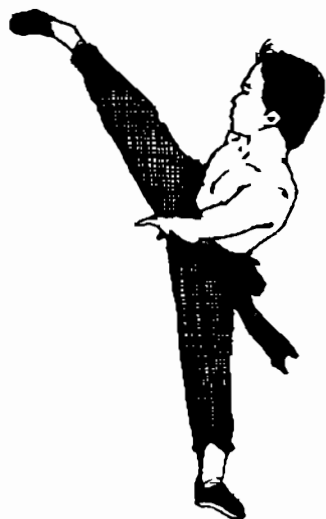
Chân phải bạn vừa hạ đất, ngay lập tức hữu trảo của bạn chộp vào tâm (tim) của đối phương, tay trái bạn che ngực (H.39)

31. Mãnh sư phục điện

Nếu đối phương gạt được tay phải ta đồng thời đá luôn vào ngực ta, ta dùng hai tay 'rảo đỡ mặt', hai cùi chỏ rút về cấm xuống chặn chân đối phương, thân hạ thế để tránh đòn của đối phương (H.40).

32. Sư tử phiên thân

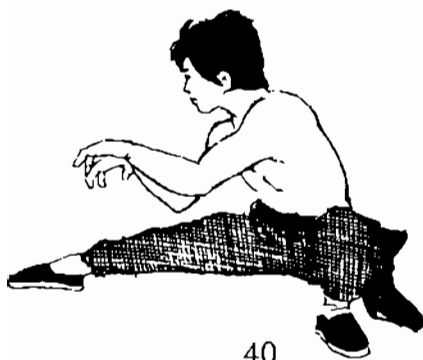
Từ hạ thế nhanh chóng đánh thốc mạnh hai trảo từ dưới lên trên cằm của đối phương (tư thế cung mã) (H.41)



38



39

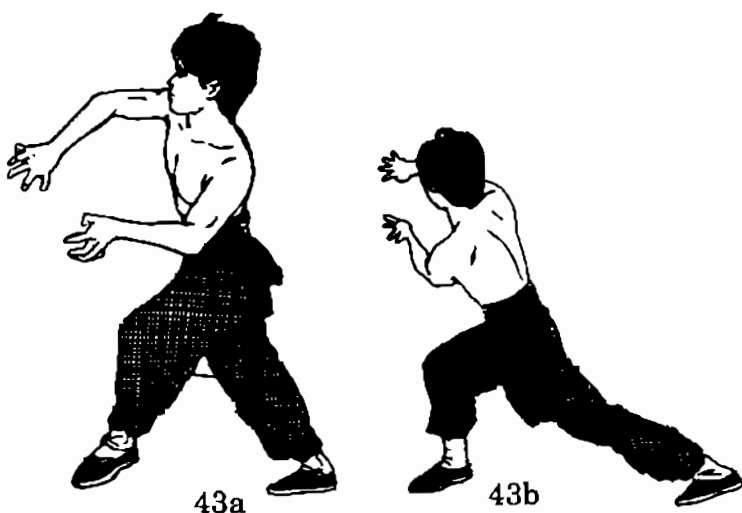


33. Tư sử đà dương

Hồi eo, hồi mã phải, tay phải đỡ đòn đánh hay đá, tay trái che mặt (H.42a), cùi chỏ phải xuống thấp, chân phải rút về lót dưới bắp chuối chân trái (thủ thế vững chắc, kín đáo của mỹ nữ thế hay kỳ lân bộ) (H.42b).

34. Sư tử phản thân

Bạn xoay thân đánh hai trảo ngược từ dưới lên (H.43a), đồng thời bước chân phải tấn tới đánh hai trảo vào mặt và ngực đối phương (H.43b).

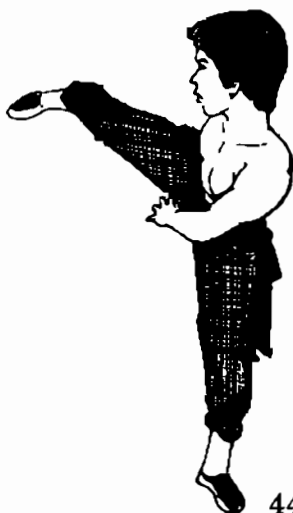


35. Hoàn trảo đảo cước

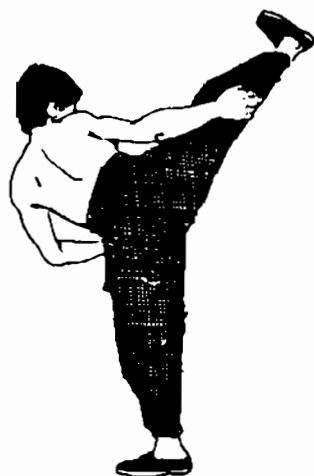
Hai trảo vừa trảo tới, lập tức chân phải đá móc gót từ phía trước qua bên phải một vòng cung 90° (H.44a) và (H.44b).

Khi chân phải vừa hạ xuống đất, đứng thành thế trung bình tấn, tay trái trảo xuống thấp (chụp cú đá của đối phương), tay phải che ngực (H.45).

Đến đây là mặt thứ hai đã chấm dứt, mặt thứ ba sẽ bắt đầu bằng chiêu kế tiếp.



44a



44b



45



46

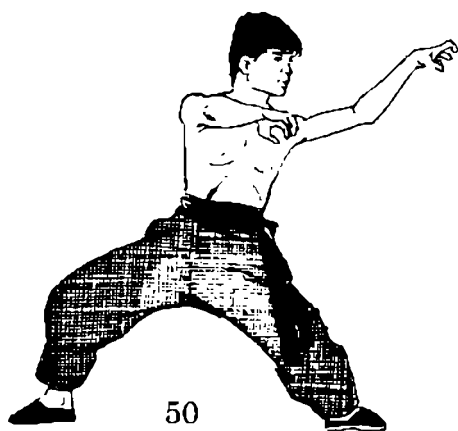
36. Lộ trảo tả hữu

Tay trái từ dưới thấp trảo lên trên chụp vào tay tấn công của đối phương (H.46), đồng thời xoay eo, tay phải trảo vào mặt hấn, tay trái kéo về che ngực (H.47).

37. Linh sư khai khẩu

Hồi eo, hâu toả bộ, tay trái trảo từ dưới lên hạ bộ đối thủ, tay phải trảo từ trên xuống đầu hấn (Thế này như sư tử há miệng chờ nhai đầu con mồi) H.48).





38. Bế khấu vươn trảo tả

Tay trảo trên chụp xuống, tay trái từ dưới nâng lên (H.49) thành hai tay trảo chéo, chữ thập, như hai hàm răng sư tử cắn lại. Lập tức trảo tay trái tới mặt đối phương (H.50).

39. Phù tỳ vươn trảo hữu

Kéo tay trảo trái về bụng, chân phải bước tấn tới, tay phải trảo về cổ của đối phương (H.51).

40. Ấn tâm tả trảo tỳ

Chân phải tấn tới cung mã, tay phải thủ ngực, tay trái trảo móc ruột đối thủ (H.52).

41. Đảo trảo thu ngọc

Chân phải lướt tới chếch qua phải khoảng 30 độ, tay trái đảo lên trên, tay phải đảo xuống dưới trảo ngọc hành của đối phương (H.53).





42. Vân di đảo trảo

Chân phải bước đi qua (hay đá vào chân đối phương) phía bên trái khoảng 30° , tay phải đảo trảo chụp tay đối phương, tay trái trảo vào đầu hấn (H.54), đồng thời tay phải vươn ra chụp vào mặt đối phương (H.55).

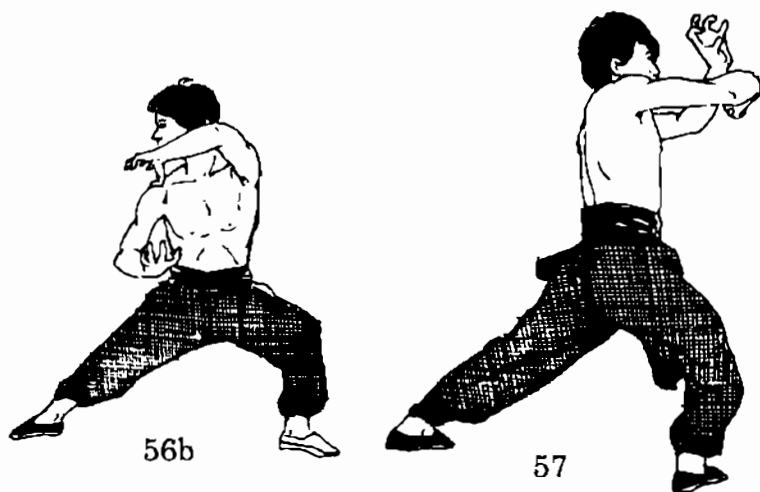
43. Sư tử bảo cầu

Bạn cúi eo về, đồng thời tay phải kéo chỗ về đỡ cú đá đối phương, tay trái chụp xuống, hai tay như đang bắt ôm một quả bóng tròn (bắt chân đối phương) (H.56a và H.56b).

(ở đây, H.56b tức là hình 56a được chụp ở phía trước để bạn tiện xem).

44. Sư tử cõn cầu

Tấn trở lại cung mã hữu, hai tay trao đảo ngược đưa lên trên như hai tay bắt chụp quả bóng ngang trên cao (hai trảo chéo đỡ: H.57, rồi xé ra làm hai H.58).



45. Xà bộ phách cầu:

Chân phải hồi về xà bộ, hai trảo chụp xuống theo để bắt tay hay chụp chân đối phương hoặc tránh đối phương gài ém chân phải ta (H.59).



46. *Hoành phong trào tả hữu:*

Nếu đối phương theo tấn công, bạn cấp tốc hoành thân qua trái, cùng lúc ấy trào tay trái ra đỡ tay tấn công hay trào vào ngực đối phương (H.60), trào tiếp tay phải vào mặt đối phương, tay trái kéo về thủ ở bụng (H.61).

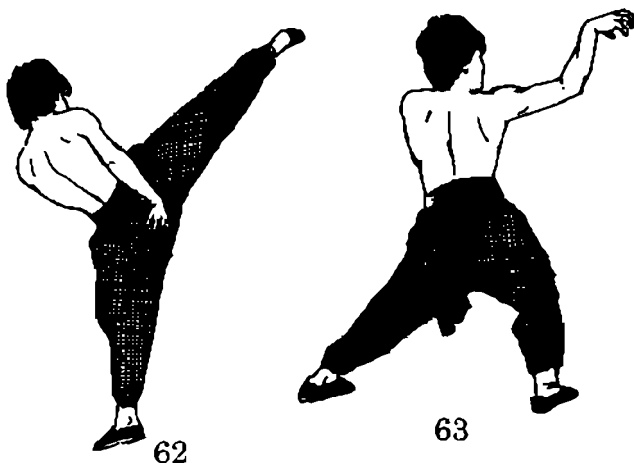
47. *Bàng long hữu cước:*

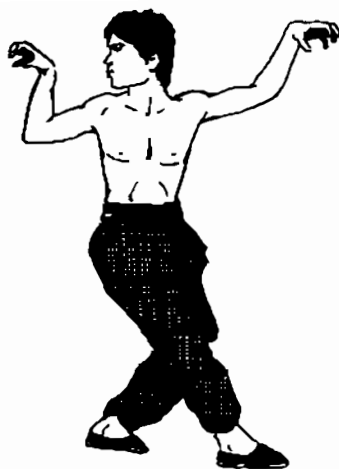
Chân mặt đạp phóng tới vào mặt đối phương (H.62)

48. *Hữu trào xuyên tâm:*

Khi chân phải vừa chạm đất tay phải trào từ trên xuống vào ngực đối phương, áp dụng thế này trong cung mã hữu.

Mặt thứ ba đến đây chấm dứt. Chiêu 49 là chiêu đầu của mặt thứ tư.





64a



64b

49. Hồi thủ châu, xung trào tả:

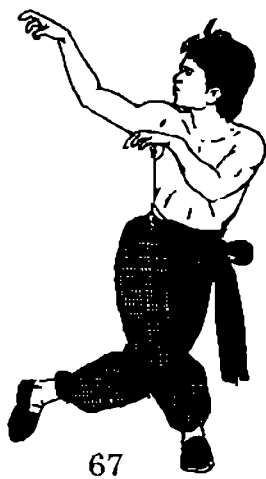
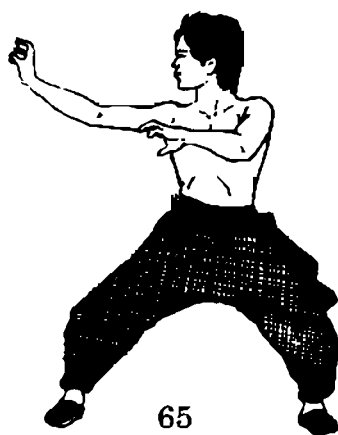
Hồi eo là bộ, tay phải dục chỗ ra sau, tay trái vươn trào chụp từ trên cao xuống (H.64a), cùng lúc tay trái chụp trở về đỡ ở mặt sau, tay phải rút chỗ về che nách (H.64b).

50. Hồi bộ vươn trào hữu:

Chân phải bước tấn lên (mặt sau), tay phải vươn trào ra chụp vào ngực đối phương (H.65)

51. Ảo bộ thích thủ châu:

Bước chân trái lên sau chân phải, chỗ phải đâm đỡ ngọn đá ống của đối phương, tay trái che nách (H.66).



52. Lộ trào chụp cầu:

Giữ nguyên ảo bộ, tay phải chụp vào đầu đối phương (H.67)

53. Vân trào đoạt ngọc:

Vẫn giữ nguyên bộ tấn, thân rùn xuống thấp, đầu hơi nghiêng về sau, tay phải đánh một vòng tròn nhỏ từ trên cao xuống hạ bộ đối phương (H.68).

54. Hoàn thân trào diện

Cùng lúc xoay lưng qua trái, tay trái trào vào mặt đối phương (H.69)

55. Song trào sát diện

Hoàn eo về trái, tay trái kéo qua trái che ngực, tay phải đỡ đòn đánh hay đá của đối phương (H.70).



69



70

Chân phải bước tấn lên cung mã hữu, kéo hai trảo vào mặt đối phương, đồng thời di chân phải chệch sang phải khoảng 30° (H.71)

56. Di ảnh trả hầu, nhĩ

Vừa lúc di chân phải lên, tay trái che ngực và để trảo bên tay phải, tay phải bỏ chéo qua bên trái chụp cổ đối phương (tư thế cung mã) (H.72).

57. Di eo trảm trảo âm

Xoay eo về thế trung bình tấn, đưa tay trái trảo che ngực, tay phải trảo từ trên cao mặt đối phương (H.73), lập tức kéo trảo ra sau, trảo tay phải xuống thấp, thân nghiêng về sau, chân phải di kéo về bên trái (H.74).





73



74



75



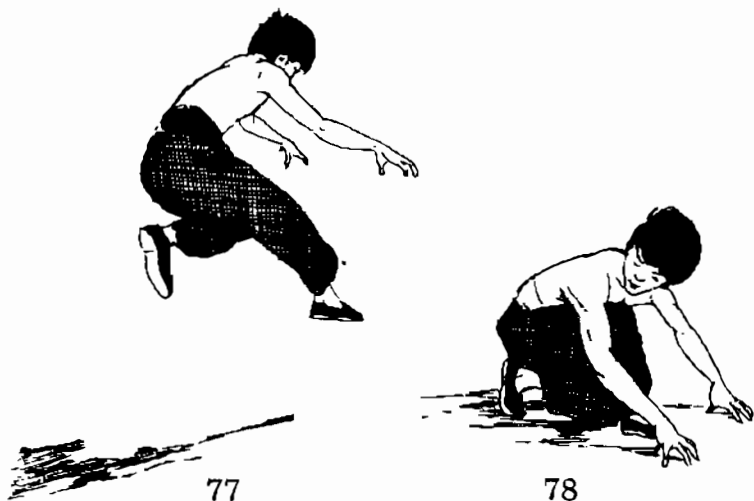
76

58. Hoàng tẩu phi thân

Cùng lúc bạn hoành thân về sau, nhún người nhảy, chân phải mạnh về đằng sau (H.75) (H.76) (H.77)

59. Tạo địa vĩ cước. Hình 78 và 79:

Sau khi nhảy về, chân chạm đất, hai tay chụp xuống đất, hông chạm sát dưới đất, mặt nhìn về sau (H. 78).



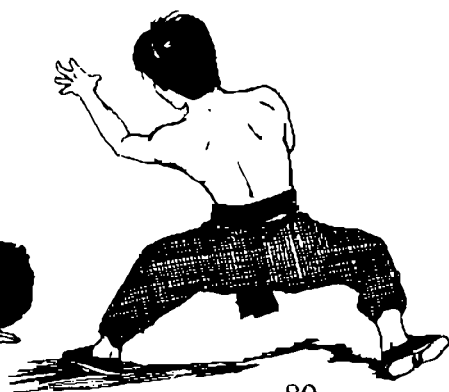
Bạn vận lực đập chân phải vào bụng đối phương, với tư thế ngoại tấn, hổ vĩ cước (H.79)

60. Mãnh sư chủ động. Hình 80:

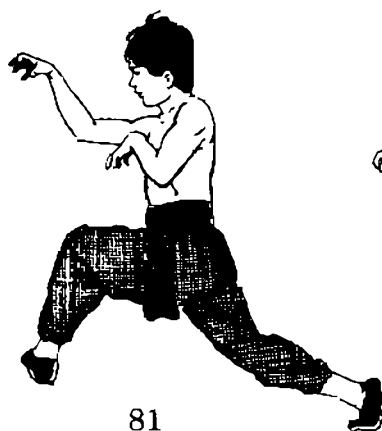
Chân phải đặt về phía tay phải, xoay lưng về bên trái thành tấn trung bình hạ, tay trái chuẩn bị trào tới, tay phải thủ ngực chờ đối phương tiến tới.



79



80



81



82

61. Tam trào án động:

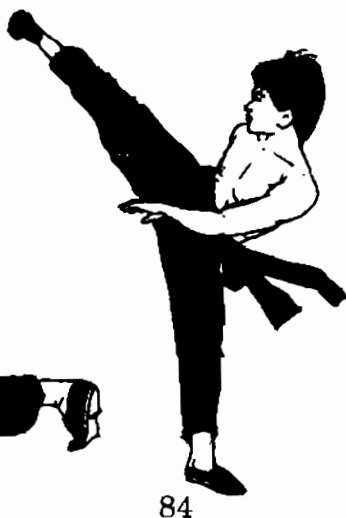
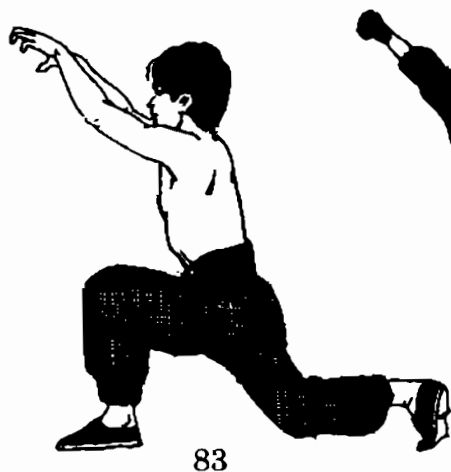
Đối phương tiến tới đánh hay đá, bạn quỳ gối chân sau, xoay eo, tay phải cầm chỏ xuống (H.81), tiếp theo cầm chỏ tay trái (H.82), rồi tay phải trào xuống hạ bộ, xong đưa hai tay trào lên ngực (H.83).

62. Linh sư phi cước

Bạn đạp tổng bàng long cước luôn vào ngực của đối phương (H.84)

63. Linh sơn bình thạch

Sau khi đá, chân vừa chạm đất, bạn chụp hai trào xuống, hai chân đứng vững chắc thế trung bình tấn (H.85).





85



86

64. Tiên bái tổ sư

Xoay eo qua trái, chân phải bước chéo lên trước chân trái. Bước chân trái lên, cung kính đưa hai tay ra phía trước với thế điệu mã tấn (H.86-87).

65. Hồi mã lập bộ

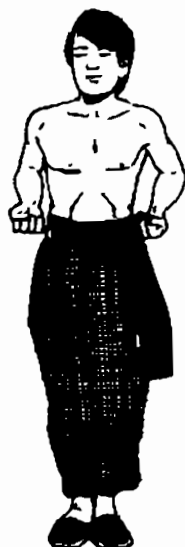
Chân trái kéo về sau, chân phải kéo theo chân trái, hai tay rút về hông thành tư thế lập bộ (H.88 - 89).



87



88

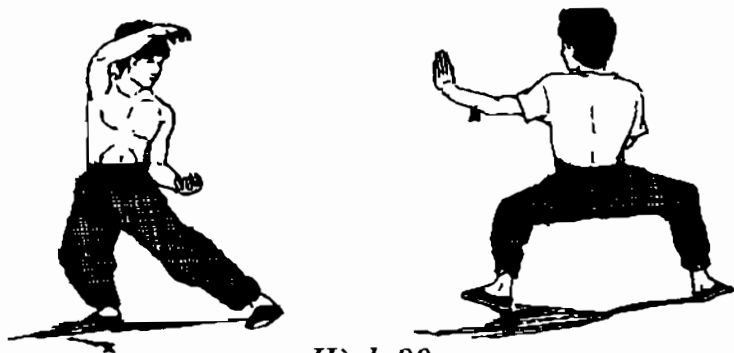


89

VÀI ĐÒN PHÂN THỂ BÀI SƯ TỬ HÍ CẦU

Bài sư tử hí cầu có chiêu thức công và thủ, xoay trở, tránh né, chui lòng, sử dụng đòn đánh có nhu lẫn cương, đánh ra có hư chiêu có thực chiêu, công thượng triệt hạ... trong bài có nhiều thế, vì vậy không thể nào trình bày hết trong cuốn sách này được, mong các bạn đọc ưa thích môn này miễn thứ.

A- Hình 90: Dưới đây, Hiệp không mặc áo thủ thế “Linh sư khai khẩu”. Thắt mặc áo, thủ thế trung bình tấn.



Hình 90



Hình 91

- **Hình 91:** Thắng tiến chân phải tới đánh tay phải tới một đấm thối sòn vào mặt Hiệp.

Hiệp sử dụng thế khai tả song sư trảo nhanh chóng đảo tay trái lên trảo chụp tay phải của Thắng, cùng lúc di chân trái chéo qua trái, tay phải móc ruột Thắng.



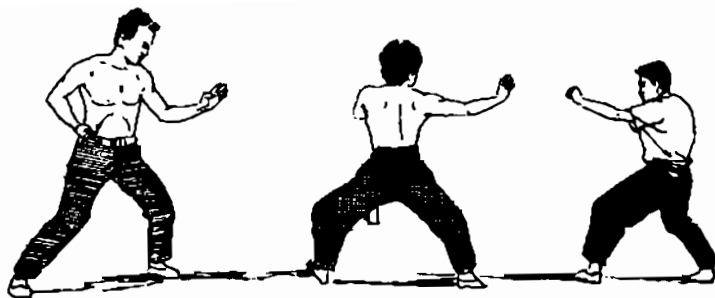
Hình 92



Hình 93

- **Hình 92:** Thắng hồi eo về, cùng lúc đỡ tay trảo của Hiệp bằng tay trái.

- **Hình 93:** Hoàng hữu song sư trảo: Hiệp nhanh chóng rút tay phải về, cùng lúc tay trái của Hiệp đẩy tay phải Thắng qua bên phải và đá luân chân trái vào chân trước của Thắng làm cho Thắng mất thăng bằng sẽ bị té ngã.

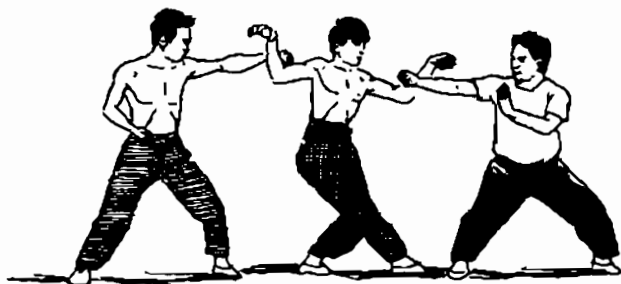


Hình 94

B- Hình 94: Hiệp đứng ở giữa thủ thế vương trảo trung bình tấn.

Vân mặc áo bên phải - đưa quả đấm ra chuẩn bị đánh với tư thế vững chắc trung bình tấn.

Tân ở phía sau tìm cách đánh lén Hiệp.



Hình 95

- Hình 95: Hồi thủ châu xung trảo tả:

Vân tiến chân phải tới đánh một thoi tay phải rất mạnh vào ngực Hiệp để làm hậu thuẫn cho Tân ở phía sau.

Tân nhích chân trái tới bằng một cú đánh thẳng tay trái vào ót Hiệp.

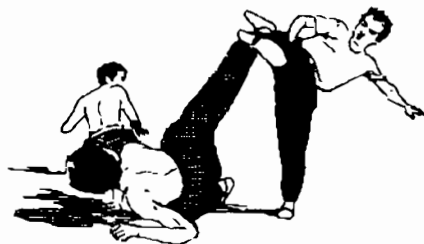
Hiệp sử dụng thế hồi thủ chầu xung trào tả:

Hiệp chuyển eo về, tay trái đỡ tay phải của Vân, cùng lúc giựt mạnh chỗ tay phải về sau đỡ tay trái của Tân để hoá giải hai đòn đánh phía trước và phía sau của hai đối thủ xuất chiêu cùng một lúc.



Hình 96

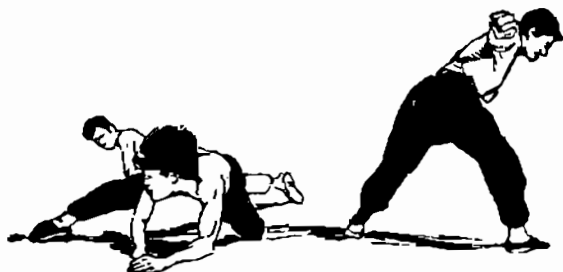
- **Hình 96:** Đồng thời Hiệp hoành chân trái lên chéo trước bấp vế chân phải để đánh đòn hư chiêu. Vân tưởng Hiệp đá tảo cước (thực tế thì Hiệp kích đông đánh tây). Tay phải của Hiệp nằm trong tay trái của Tân sẽ trào vào mặt Tân, Tân bỏ chân trái về tư thế xà bộ để tránh đòn trào của Hiệp. Vân tiến chân trái tới đánh tay trái vào mặt Hiệp. Hiệp dùng tay trái đỡ tay Vân với tư thế xà bộ.



Hình 97

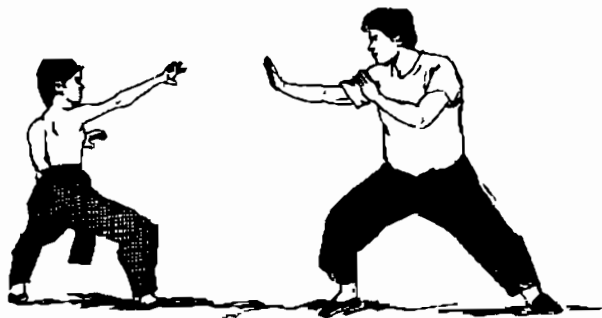
- Hình 97: Mạnh sư phục địa, ngoạn địa vĩ cước:

Cùng lúc Hiệp đá đảo sơn cước vào lưng Tân, rồi chụp người xuống đất để tránh cú đá bàng long cước của Vân, Hiệp cũng nhanh chóng trở chân phải về đá theo chân phải của Vân khi còn chưa chấm đất làm cho Vân mất đà.



Hình 98

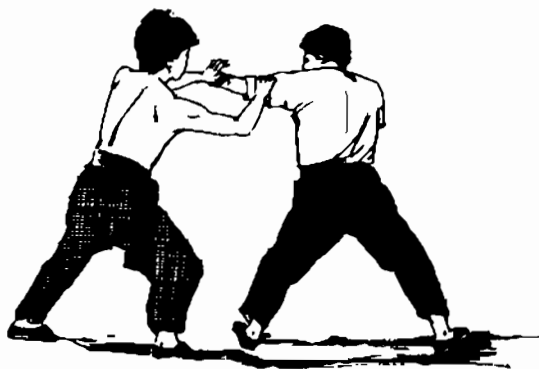
- Hình 98: Cùng lúc chân phải của Hiệp chụp lại đá lên lưng Tân (vì Hiệp nằm trước xuống đất sẽ có lợi thế hơn, khi chân của Vân đá tới vừa bị huyệt thì bị chân của Hiệp đá theo trúng vào chân Vân, lực quán tính sẽ làm Vân mất đà. Chân của Hiệp bị dội lại theo đà quán tính thì Hiệp sẽ đá trở lại Tân dễ dàng).



Hình 99

C. Hình 99: Hiệp không mặc áo thủ thế vươn trào hữu.

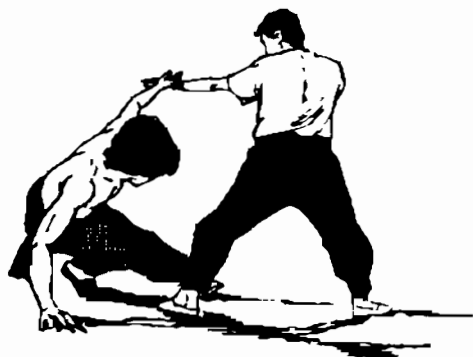
Vân thủ thế hữu chương trung bình tấn.



Hình 100

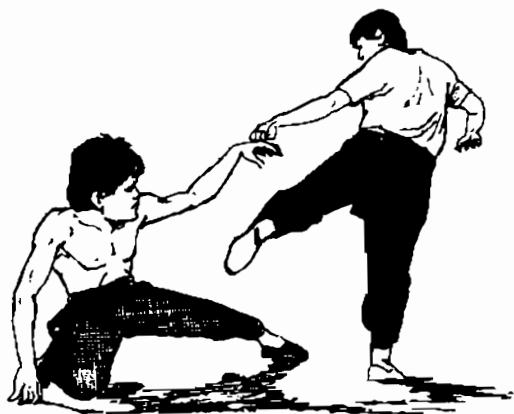
- **Hình 100:** Vân tiến tới chương tay trái vào ngực Hiệp: Xuyên tâm chương.

Hiệp di chệch chân phải qua phải, cùng lúc trào tay trái vào tay trái của Vân bằng thế Hoàn hữu song sư trào.



Hình 101

- **Hình 101:** Cùng lúc Hiệp chụp tay phải xuống đất chân trái móc vào chân trái của Vân.

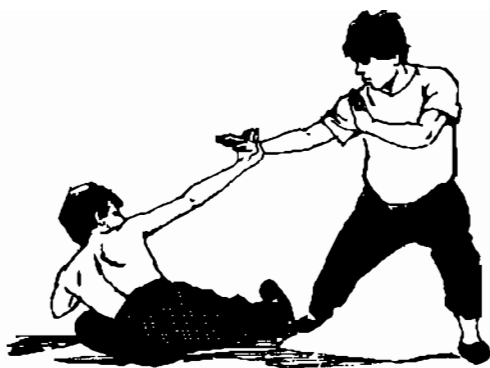


Hình 102

- **Hình 102:** Vân rút chân trái lên cao để tránh chân móc của Hiệp. Trong lúc đó, Hiệp chụp trảo xuống chân Vân để đề phòng cái đá của Vân với thế mãnh sư phục địa.

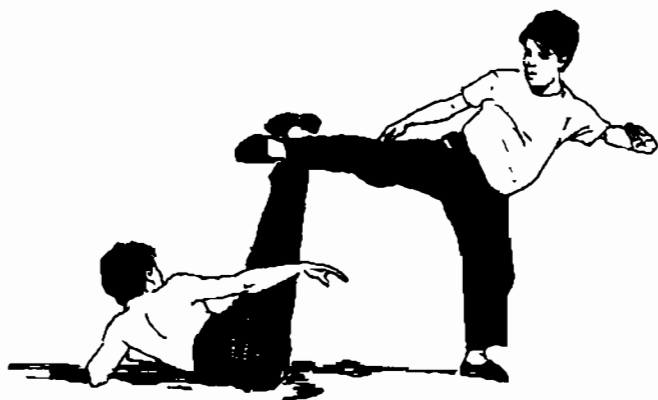


Hình 103



Hình 104

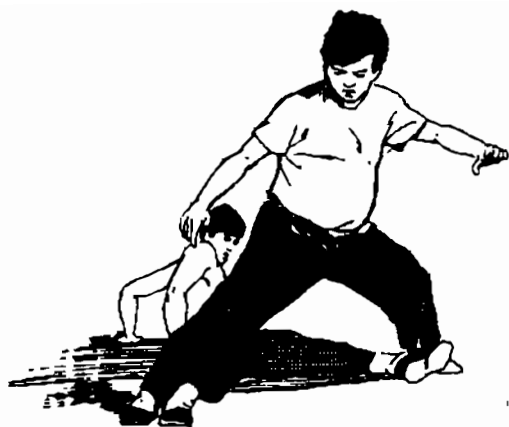
- **Hình 103 và 104:** Vân hoành thân đâm tay phải rất mạnh (mà là hư chiêu) vào Hiệp.



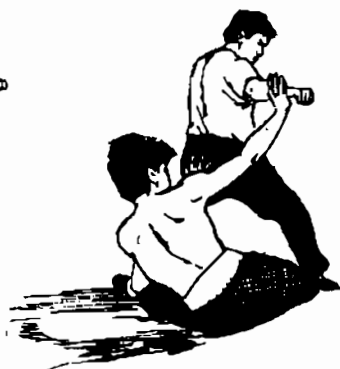
Hình 105

- **Hình 105:** Vân đạp tiếp chân phải thuận của mình rất mạnh vào hông nách của Hiệp.

Hiệp ngã mình nằm ngửa ra, lấy chân phải để đỡ chân phải của Vân.



Hình 106



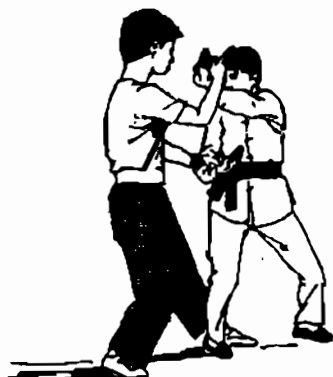
Hình 107

- **Hình 106:** Đỡ chân của Vân xong, lập tức Hiệp chuỗi người tới, chân trái của Hiệp nêm cứng vào chân phải của Vân không cho Vân nhúc nhích, tiến thoái không được.

- **Hình 107:** Tay trái của Hiệp đè dứt Vân, tay phải đỡ đòn đánh ngược về của Vân.



Hình 108



Hình 109

- **Hình 108:** Cùng lúc Hiệp đá chân phải vào ngực hành của Vân. Vậy hỏi Vân có nội công thâm hậu để khỏi bị bể ngực hành của quý không?

Các bạn cần lưu ý: các chiêu thức của bài sư tử hí cầu không phải là bất di bất dịch, chiêu thứ trong hình sao thì mình đánh như vậy. Thí dụ: chiêu mãnh sư phục địa, chân phải bỏ ra trước, nhưng bỏ chân trái lên trước cũng được, không qui định chết cứng, mà phải linh động tùy theo từng đối tượng thuận nghịch mà ứng phó linh hoạt, uyển chuyển, biến chiêu cho kịp thời, giành cho được thế thượng phong về ta...

- **Hình 109:** Thắng mặc áo trắng quần đen. Linh mặc đồng phục

Thắng nhích chân trái tới đánh một chưởng vào ngực Linh. Linh tấn chân phải tới gài chân Thắng, không cho Thắng đá, đồng thời tay phải chặn tay trái Thắng, tay trái đánh luôn vào mặt Thắng.



Hình 110



Hình 111



Hình 112

- **Hình 110:** Thắng đỡ tay trái của Linh cùng lúc kéo chân phải về sau hạ thế, chân trái móc chân phải Linh để Linh ngã.

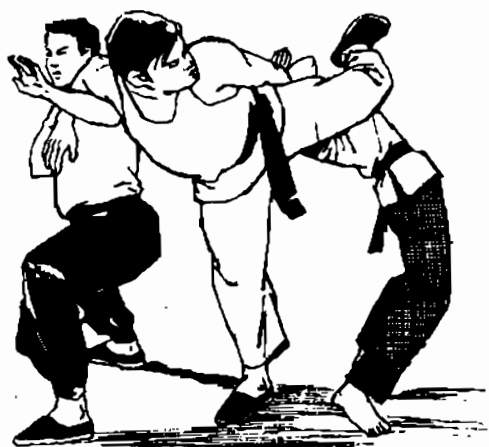
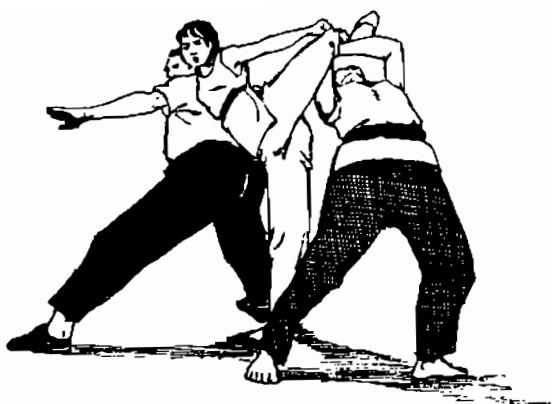
- **Hình 111:** Linh rút chân phải cao lên tránh chân móc của Thắng.

- **Hình 112:** Thắng quay người lại đá chân phải Hồ vĩ cước vào mặt Linh.

Linh hồi mã chân phải về, nghiêng thân tránh cùng lúc đỡ nhẹ chân đá Hồ vĩ cước của Thắng, đồng thời đá chân phải hay chân trái vào hạ bộ của Thắng.

XII. KHÁI NIỆM VỀ ĐẤU PHÁP





Đấu pháp rất cần thiết cho người sử dụng võ thuật giao đấu với đối thủ. Người biết võ, ngay cả người giỏi võ cũng phải tuân thủ phép tắc của đấu pháp, để tránh thương hại cho mình. Trước nhất tinh thần phải được an thư thì mới có thể ứng biến tự nhiên nhàn hạ, không bối rối hoảng hốt. Toàn thân hoạt động được như vậy nhờ có

tinh thần bình tĩnh, mất tinh thần, khí huyết không lưu thông, thì chân tay sử dụng kém linh hoạt. Người đã sợ sệt, hoảng hốt thì chân tay luống cuống, mồm miệng không nói được.

Người giỏi võ trước khi vào cuộc giao đấu, phải xem địa hình, địa vật và số người tham chiến đối với ta có bao nhiêu. Lường thế đối thủ rồi ta mới đánh, nắm phần thắng rồi mới hành động. Biết cách đánh thắng, không khinh đối thủ, có quyết tâm đánh thắng, tùy theo tình thế mà thay đổi chiến lược, suy nghĩ chước lạ. Muốn vậy có ba pháp: nhãn pháp, nhĩ pháp và ý pháp, tức là thấy - nghe - biết.

1. Ta thấy đối thủ loại hình dáng thế nào, mập ốm, cao thấp... Khi bước vào giao đấu, ta mở một đường hư chiêu thám thính. Dò đường trước bằng đạo quyền, tức là sàng bộ qua lại tới lui. Thủ thế cho gọn gàng kín đáo, ngỗ hầu tìm một tư thế thuận lợi cho ta và đưa đối thủ vào chỗ nghịch. Nghĩa là làm cho mọi thế, mọi chiêu thức của đối phương đều lạc vào chỗ không, không có cơ hội đánh ta được. Ta nhằm vào sơ hở đối thủ mà tấn công, thần diệu như mèo vồ chuột, chờ cơ hội mới chụp, hễ chụp là chính xác. Như vậy, biết sàng bộ có lợi cho người am hiểu võ thuật; từ chỗ thế nghịch ta chuyển thành thế thuận mà chiến thắng đối phương...

2. Thám thính để nghe kinh, biết sức đối phương ra sao? Biết võ hay không? Tài nghệ thế nào? Cách đánh



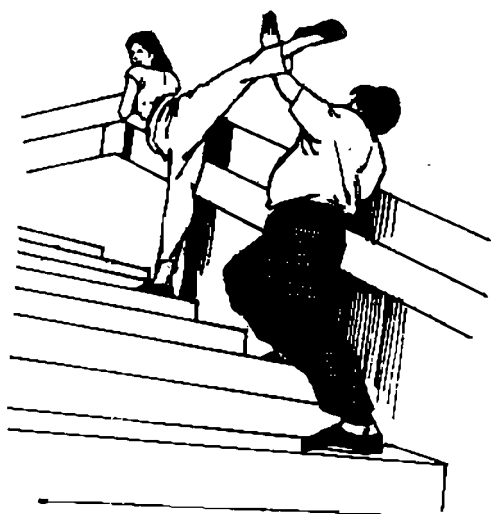


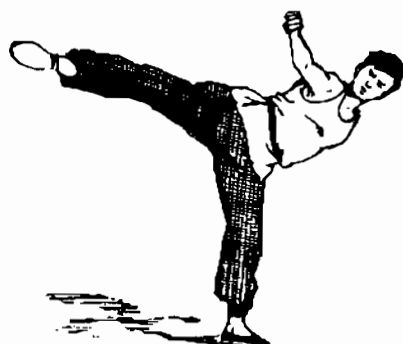
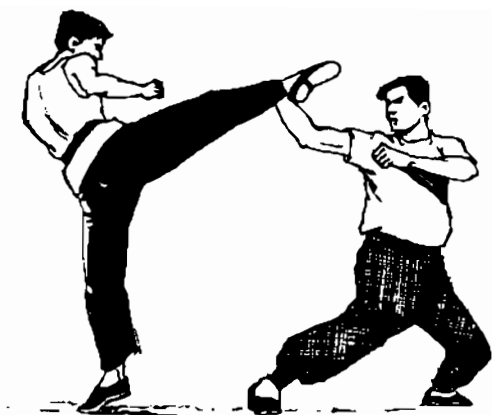
của môn phái nào? Từ đó ta biết, như người xưa dùng binh hay dùng mưu đánh lừa đối phương mà quyết định hơn thua...

Ba pháp: **THẤY** là ước lượng đối thủ, **NGHE** là cảm nhận được kinh lực đối thủ, và **BIẾT** là hiểu, nắm vững chọn bài, chọn thế mà đánh đối thủ. Thính kinh nhiều giúp ta biết trình độ võ công của đối thủ có hơn ta không. Nếu đối thủ trội hơn ta về võ và sức, ta phải biết chọn bài quyền thế hoa mỹ, bằng thân pháp khinh linh ảo diệu: tràn, tránh né, chui luồn nhường đòn đối thủ chờ cho đến lúc đối thủ hết lực ta mới phản công hay lợi dụng sức tiến công như vũ bão của đối phương, ta mượn

lực đối thủ đánh ra mà phản kích, đối thủ trúng đòn nặng hơn. Nếu công phu của mình có phần trội hơn, ta cũng nhờ đối thủ nửa chừng đuối sức mới phản kích. Còn công phu của ta trội hơn hẳn, ta cũng theo cái yếu của đối thủ mà phản kích ngay, tùy theo từng đối thủ mà ta nắm quyền chủ động. Nếu đối thủ ỉ đông bức bách ta, ta chọn người yếu nhất trong số đối phương mà đánh phá vòng vây. Trong 36 cước tẩu chạy là hay nhất! Chạy không phải là thua, chạy để tìm kế hạ đối thủ vì đối thủ đông đảo ta khó thắng (cọc mạnh còn thua bầy chó). Bó đũa không thể để nguyên bẻ, bẻ từng chiếc là được hết. Ta chạy để kéo đối phương ra từng người, rồi ta dùng xảo thuật, tuyệt kĩ công phu hạ dần từng đối thủ.







BIẾT biến hoá hư hư thực thực là điều hết sức cần thiết trong chiến đấu. Ta luôn luôn dùng hư thực, bên ngoài xem tựa chưa động, nhưng bên trong đã phân ý hư thực rồi. Cái tiến, cái thoái đều là biến hoá của bộ pháp, tuy thấy thoái mà vẫn tiến. Nội kinh ẩn trầm sâu kín bên trong, không lộ bông bột ra ngoài. Kinh lực khi xuất pháp thì lệ làng, thần tốc như phóng tên. Lực do eo

xuất phát, bộ thì theo thân thay đổi. Lúc dùng sức mạnh đánh đối thủ, kinh lực dường như dứt điểm ngừng, nhưng ý không được ngừng. Khi giao đấu đầu bộ phải ngay thẳng, tư duy mới sáng suốt, không cúi đầu xuống. Một danh thủ quyền Anh, Mohamet Ali, đã nói: “Đánh quyền Anh như khiêu vũ, tức là người nhảy phải ăn nhịp với nhạc, nhạc rumba thì nhảy mau, nhạc tango thì nhảy lả lướt theo điệu du dương...”.

Trong võ thuật cũng vậy, khi giao đấu, đôi phương đánh nhanh ta ứng đỡ gấp, đánh chậm ta theo cái chậm đó mà đối phó. Tấn thoái, sang phải, qua trái, ta sử dụng đòn thế đánh đỡ kín đáo, thích hợp không thừa, không thiếu, không lộ đòn hay không kịp đòn. Đánh đỡ phải rất tự nhiên, không bị ràng buộc bởi sức vung về nào. Có như vậy ta mới áp dụng đòn thế chiêu thức một cách khéo léo, thích hợp lúc mau, lúc chậm, chỉ cần hơn đối thủ chút xíu là được.

Như thế nào là chậm thắng nhanh, mau thắng chậm?

CHẠM THẮNG NHANH: Khi đối thủ từ xa đánh tới với tốc độ nhanh vào mặt, ngực, bụng ta, ta bình tĩnh đưa tay từ từ gạt đỡ đòn đối thủ và phản đòn nhanh vào chỗ hở của đối thủ. Vì sao đối thủ đánh nhanh mà ta đỡ chậm? Đối thủ từ xa đánh tới, đường đánh dài, còn mình đỡ đường đỡ ngắn. Nếu ta đỡ nhanh cùng tốc độ với đòn đánh của đối thủ thì ta bị trúng vì ta lộ đòn. Đỡ qua trước khi đòn đánh tới đích thì ta bị trúng đòn, vì hai

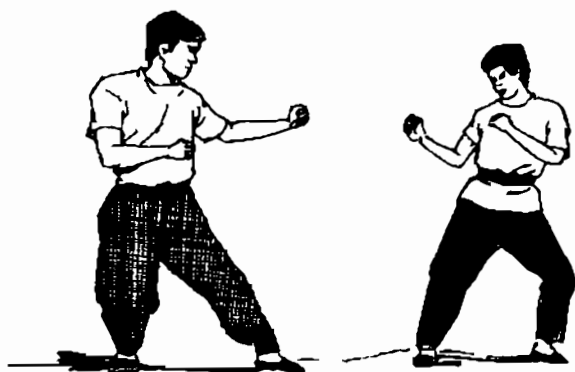
đòn đỡ đánh không gặp nhau ở một điểm như ý muốn của ta.

NHANH THẮNG CHẬM: Người có tuyệt kỹ công phu nhìn xa thấy rộng với nhãn pháp tinh tường là khi đối thủ vừa mới xuất phát đòn thì chặn triệt tận gốc ngay, làm cho tay chân đối thủ không động tiếp được. Đó là ý nghĩa của khẩu quyết “triệt quyền, triệt thời” (thối: lùi về). Võ thuật là nghệ thuật đánh đỡ, đỡ đánh... Cái đỡ cũng là cái đánh, cái đánh cũng là cái đỡ. Nếu đỡ xong mới đánh thì chậm. Võ thuật phải thi triển liên hoàn và liên tục. Khi ta đánh đối thủ ở trên thì ta phải biết là đối thủ phản công ta ở dưới, như ta đánh đối thủ một quyền thì phải có ý chuẩn bị đỡ đối thủ đá ta...

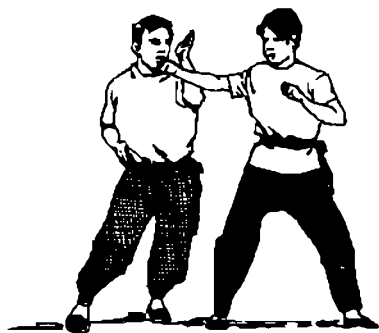
Người biết võ nghệ cũng phải biết sử dụng ngón võ của mình theo từng loại đối thủ. Muốn được vậy, người học võ phải am tường tinh thông định lý về trọng tâm, thăng bằng, quán tính, tốc độ, trọng lực trong võ học. Có hiểu biết như thế, người học võ mới dám xác định bản thân là người biết võ thuật, mới có lòng tự tin, có tư tưởng ở mình mới quyết định được thắng lợi (Ví dụ, một người ốm yếu nhút nhát sợ sệt, khi được võ trang cây súng, người này trở nên bạo dạn; gan lên vì tin tưởng có khẩu súng). Bí quyết võ thuật là điều quan trọng bậc nhất đối với người học võ. Cho nên, thực tế có người học võ rất lâu mà vẫn dở và bị người tay ngang đánh gục... là vì không nắm được bí quyết võ thuật. Sự thực, người không biết võ đánh đá loạn xạ, khi ra đòn chân đứng

không vững, thân siêu vẹo, khi đánh trật đối phương có thể tự mình té ngã vì mất đà do dùng lực quá mạnh, với tốc độ quá lớn, thăng bằng không giữ được. Người biết võ không cần đỡ, chỉ cần di mã bộ, lui hay né tránh qua một bên, tùy cơ ứng biến, tràn lách, chui luồn làm cho người không biết võ đánh bóng, chụp gió. Tất cả đều rơi vào chỗ không, bấy giờ ta mới nhắm vào chỗ hở mà tấn công, dù cho kẻ lớn mạnh mấy cũng chịu thất bại thôi.

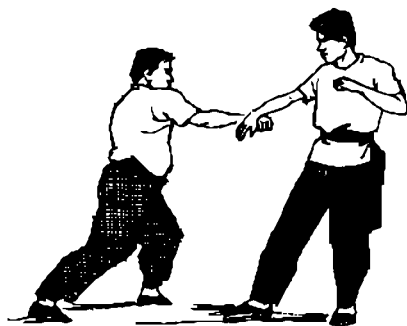
Kết luận: Ta tiếp thu những thành công của người trước, và cũng không nên lặp lại y nguyên kinh nghiệm của các bậc tiền bối. Ta phải biết phát huy vốn quý võ học của người xưa, trong điều kiện mới, có những điểm bổ sung và sáng tạo mới... Phải khôn ngoan biết dùng sức tùy theo đối thủ, nhưng chỉ riêng khôn ngoan và thông minh không chưa đủ, mà phải nhận thức đúng đắn rằng nếu không có sự lao động luyện tập đúng và nghiêm túc thì chẳng cái gì thành đạt được cả.



Thủ thế



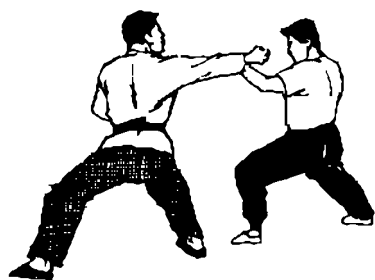
Di Bộ Tả



Thôi Sơn Thủ



Đảo Sơn Cước



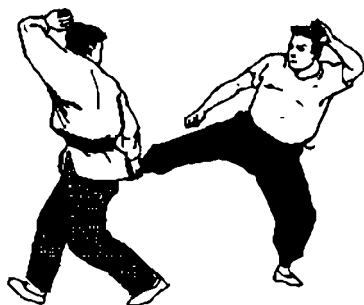
Triệt Tâm Hữu Quyền



Kim Điều Phiên Trảo



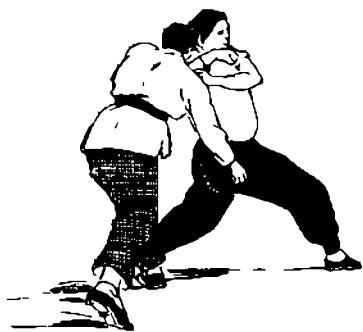
Bạch Hạc Triển Xi



Phụng Hoàng Khoa Dực

Ngọc Hồ Hoàn Phong





TINH HOA CÔN LÂN PHÁI

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức- Hà Nội - ĐT: 04.8456155 - 8437013

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu.

Quận I- thành phố Hồ Chí Minh - ĐT: 08.8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : NAM DƯƠNG

Trình bày : TUẤN NGHĨA

Vẽ bìa : ĐỨC TÀI

Số đăng ký xuất bản: 13-2006-CXB/189-354/TDTT.

In: 1000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công ty In Thanh Bình

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2006

Tinh Hoa

CÔNG
LUÂN
PHAI

tinh hoa công luân phai



1106080000032

16,000

16,000

VND