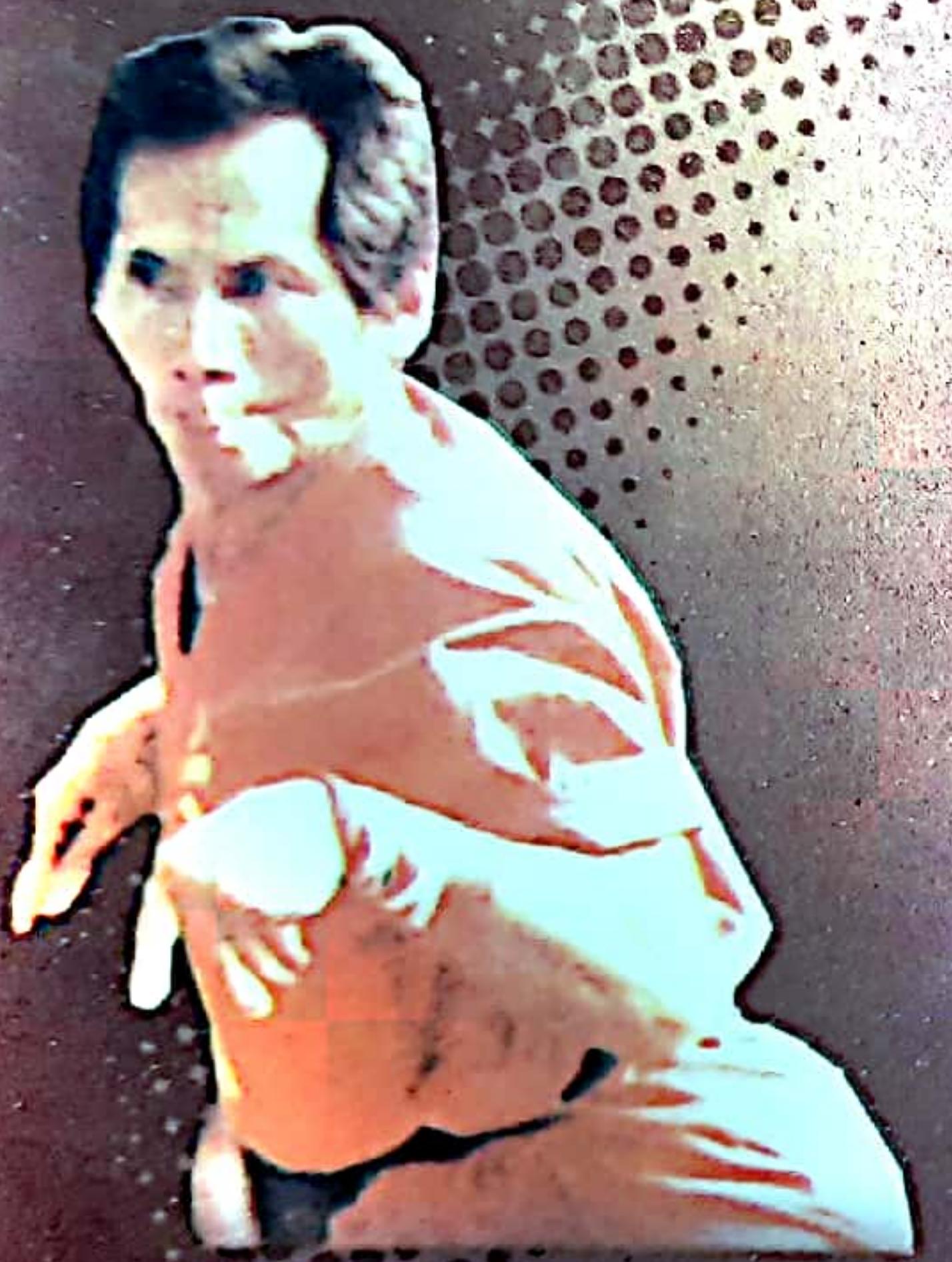


TRẦN TUÂN KIỆT
biên soạn

QUYỀN THUẬT TRUNG HOA



Phát hành tại:
NHÀ SÁCH HOA NIÊN
494 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - TP.HCM - ĐT: 83
56A Bà Triệu - Hà



NXB TOTT

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO



TRẦN TUẤN KIỆT
bìa sau

QUYỀN THUẬT TRUNG HOA
Hầu Quyền
Nga Mi
Cô Luân
Thiếu Lâm Tự
và 10 Phái Võ Gia Truyền

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI

Diễn tiến của ngón “Üng Trảo Công”

Một trong những môn võ thuật Trung Hoa nổi danh nhất, ác liệt nhất, phải kể đến ngón Üng Trảo Công (móng vuốt của chim Üng), thế này gồm một loạt động tác tấn công vào những vị trí hiểm yếu như: mắt, cổ họng của đối phương.

Hơn nữa, môn võ 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 quay xuống hình cây cung giương cong, 4 ngón nằm sát nhau và cách ngón cái 1 góc 90 độ như móng chim Üng.

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

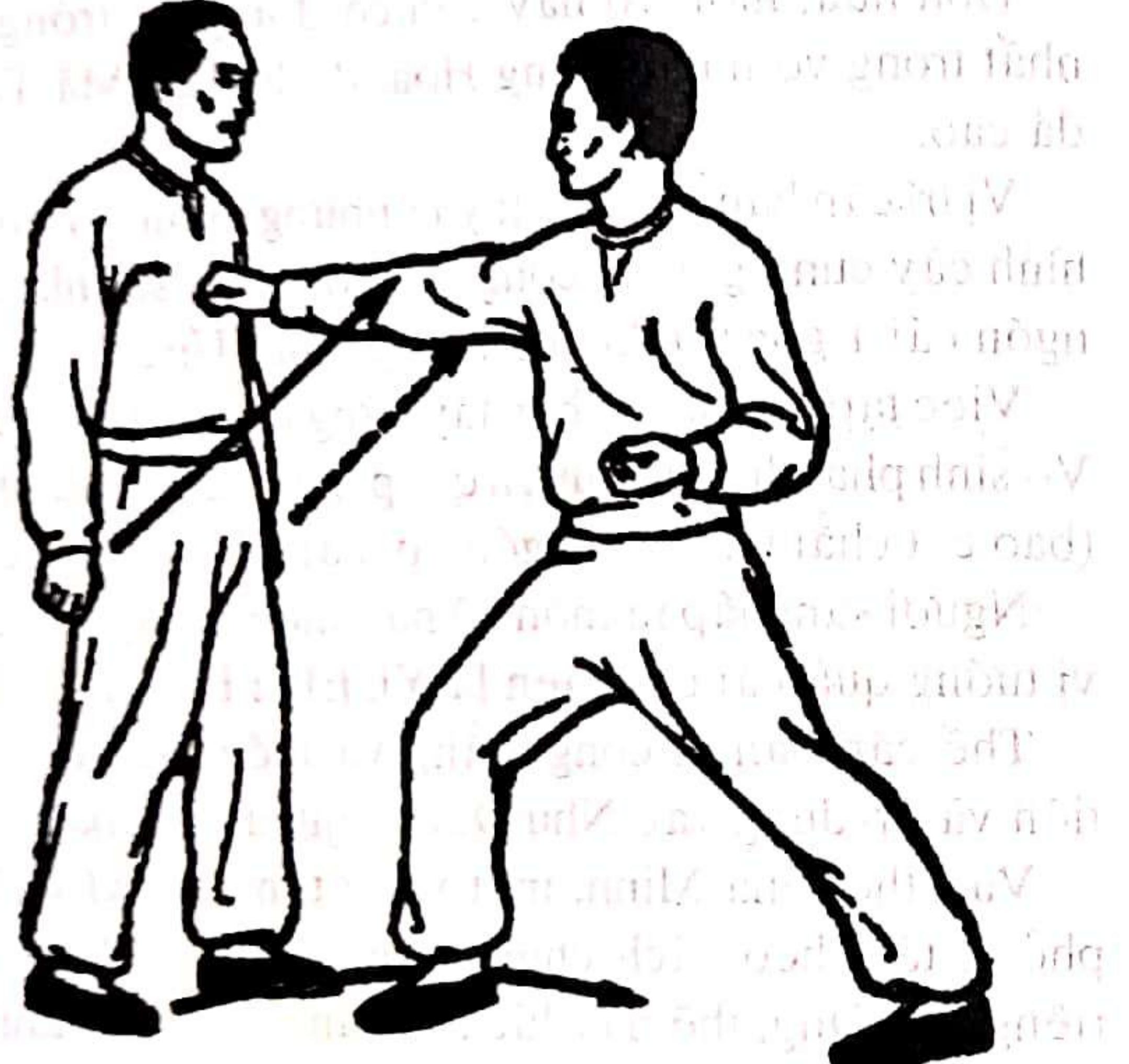
Người sáng lập ra môn võ này theo truyền là một vị tướng quân ái quốc tên là YUEH FEI (1103 - 1141).

Thế căn bản là cong thẳng và móc. Sau đó, được cải tiến và áp dụng vào Nhu Đạo, Jujitsu và Aikido.

Vào thời nhà Minh, một vị sư tên là LAI-CHUEN đã phỏng tác theo cách chiến đấu của chim Üng với điệu riêng của Ông, thế này lúc ấy mang tên là “Fann Tzi” và ngày nay gọi là *Faan-Tzi Üng Trảo Công*.

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

Tư thế 1: Đứng tự nhiên, khi đối phương đánh thẳng vào ngực ta, chân trái và chân phải tiến lên, vòng ra sau chân trước của đối phương, lách khỏi đòn đánh (Hình.1).



Hình.1

Tư thế 2: Trong lúc thân ta đã lách qua bên tránh đòn đối phương, tay phải luồn dưới cánh tay đối phương, xỉa 5 ngón tay vào cổ họng đối phương, tay trái đưa ngón tay đánh vào mắt đối phương (Hình.2).



Hình.2

Tư thế 3: Tay trái có những ngón bô xuống như vuốt chim Ưng vào đối phương, tay phải bóp vào yết hầu đối phương (Hình.3).



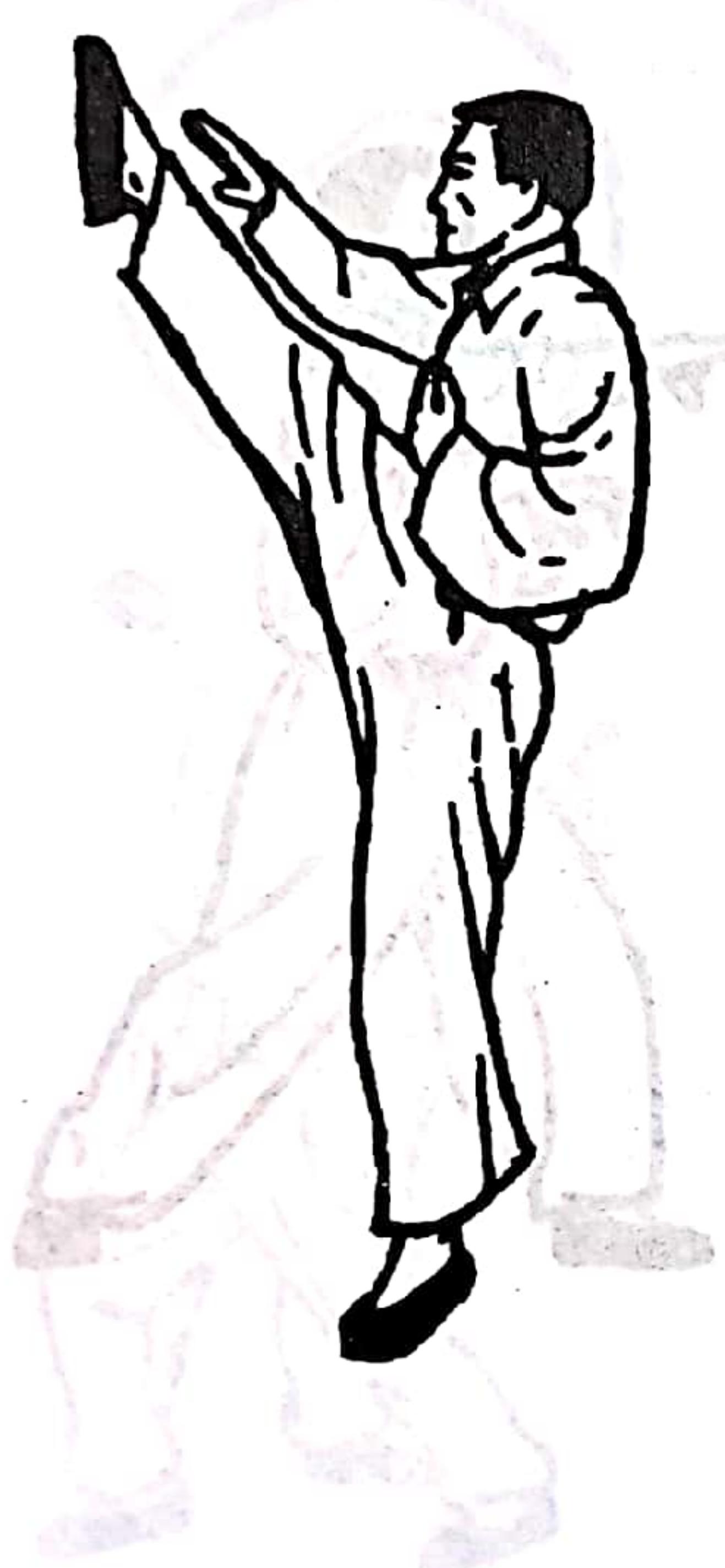
Hình.3

Tư thế 4: Hai tay quặp xuống như vuốt chim Ưng, có thể dùng vật mềm, nặng đeo vào ngón tay cái hay móc vào giữa 4 ngón tay kia, để tập cho cứng dẻo và mạnh mẽ, chân đứng Đinh Tấn (Hình.4).



Hình.4

Tư thế 5: Chân phải đá thẳng lên, chân trái thu về giữ trước ngực. Tay phải xả 4 ngón tay phóng tới, chân trái giữ thẳng bằng (Hình.5).



Hình.5

Tư thế 6: Đứng Đinh Tấn, chân trái rùn xuống, chân sau duỗi thẳng. Mắt nhìn thẳng phía trước, tay trái đấm thẳng, tay phải nắm chặt và thu vào phía sau lưng (rồi tuần tự thu tay trái về đấm tay phải ra) (Hình.6).



Hình.6

DÙNG ĐẾN SỨC CỦA BẮP THỊT

Một trong những thế tập dượt, bà Wing Chun gọi tên là *Chi Sau* hay là thế Tay.

Trong lúc thực hành: 2 người cản tay nhau và rồi mỗi tay lại rút về thế thủ. Nhưng xem đây ta nhận thấy kẻ tấn công có thể công thẳng người ở thế thủ. 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. Sau này võ phái Wing Chun tân tiến về cả 2 mặt công và thủ, chính là nhờ ở võ sư Yip Man (Hình.7).



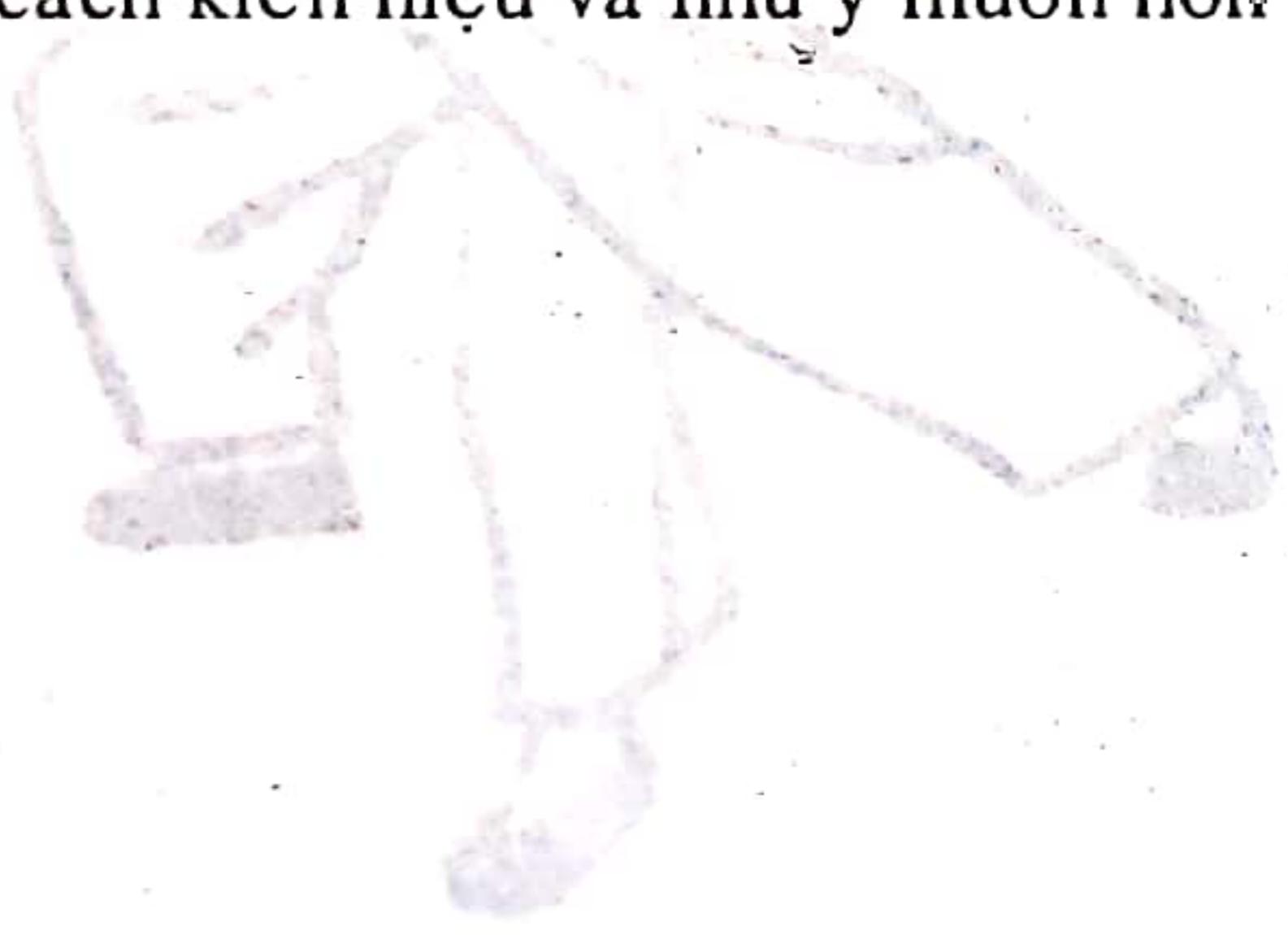
Hình.6

VÕ PHÁI WING CHUN (VỊNH XUÂN)

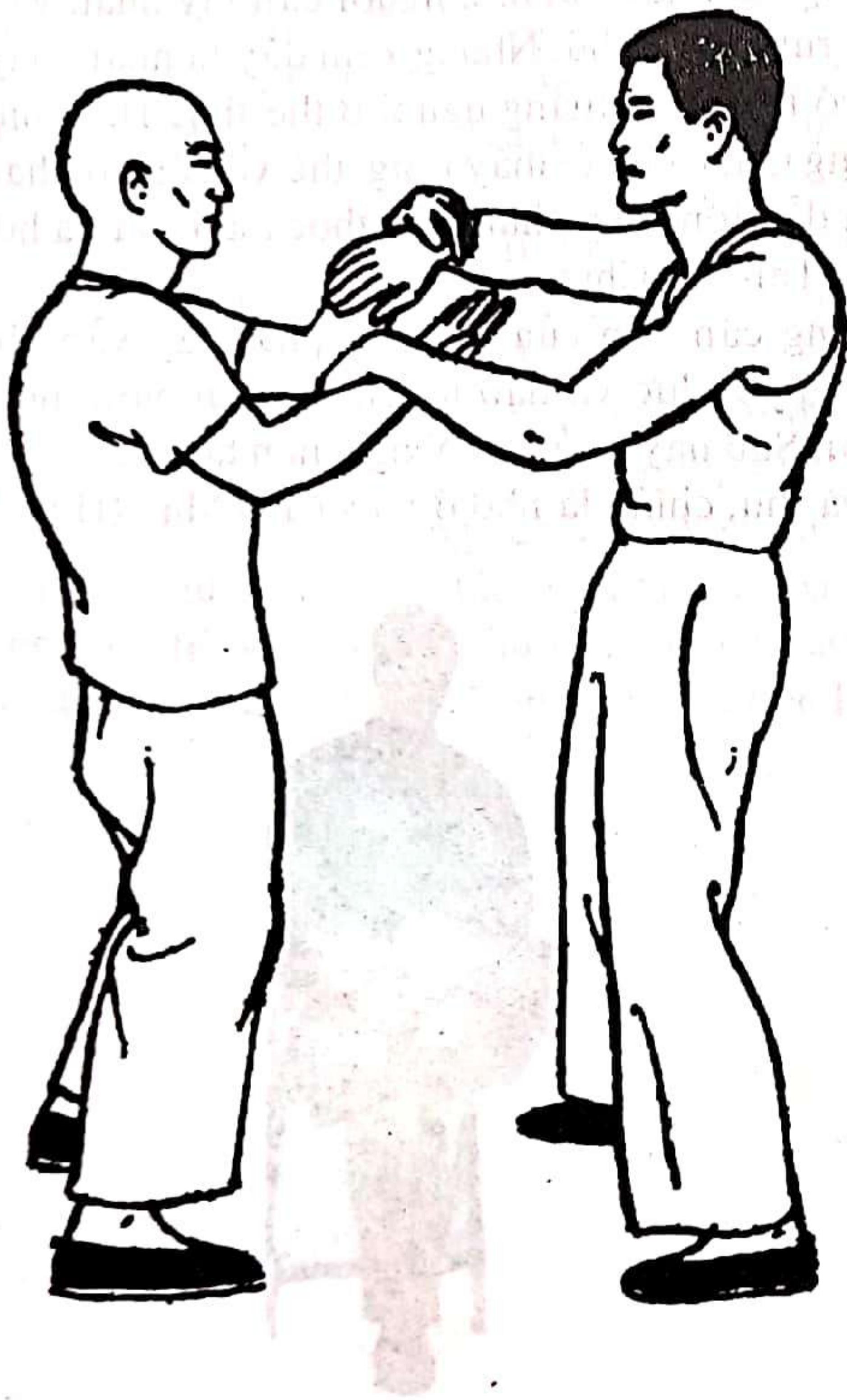
Vào khoảng 400 năm trước đây, phái võ này do bà Yim Wing Chun khai sáng. Từ một thế võ tự vệ bà Wing Chun đã chỉ dạy cho một ni cô tên là Nguyễn Mùi của giáo khu Sil Lum.

Ngày xưa, các ni cô sau khi trải qua nhiều giờ tu tập thiền định, đã từng đánh bại các đối thủ là nam giới 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**. 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 đã nghĩ ra thế võ này. Bà chú trọng đến thuật điều khí, thật là một cách kiến hiệu và như ý muốn hơn là chỉ

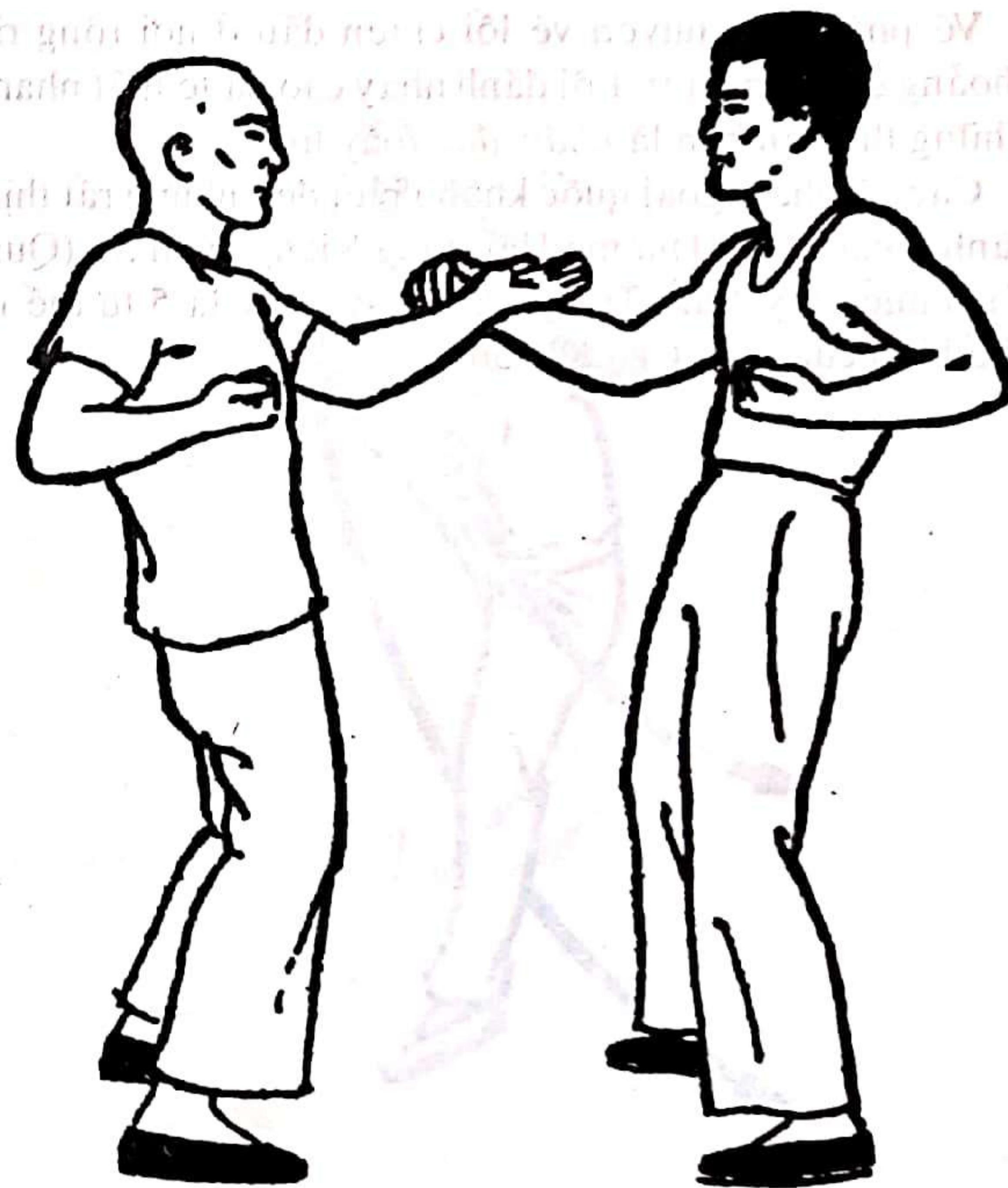


Phép tay cản tay: Trong lúc thực hành 2 người đã cản tay nhau và rồi mỗi tay lại rút về thế thủ (Hình.8).



Hình.8

Sau khi đã cản tay nhau. Mỗi võ sinh lại rút tay về thế thủ. Xem đây ta nhận thấy kẻ tấn công có thể công thằng người ở thế thủ (Hình.9).



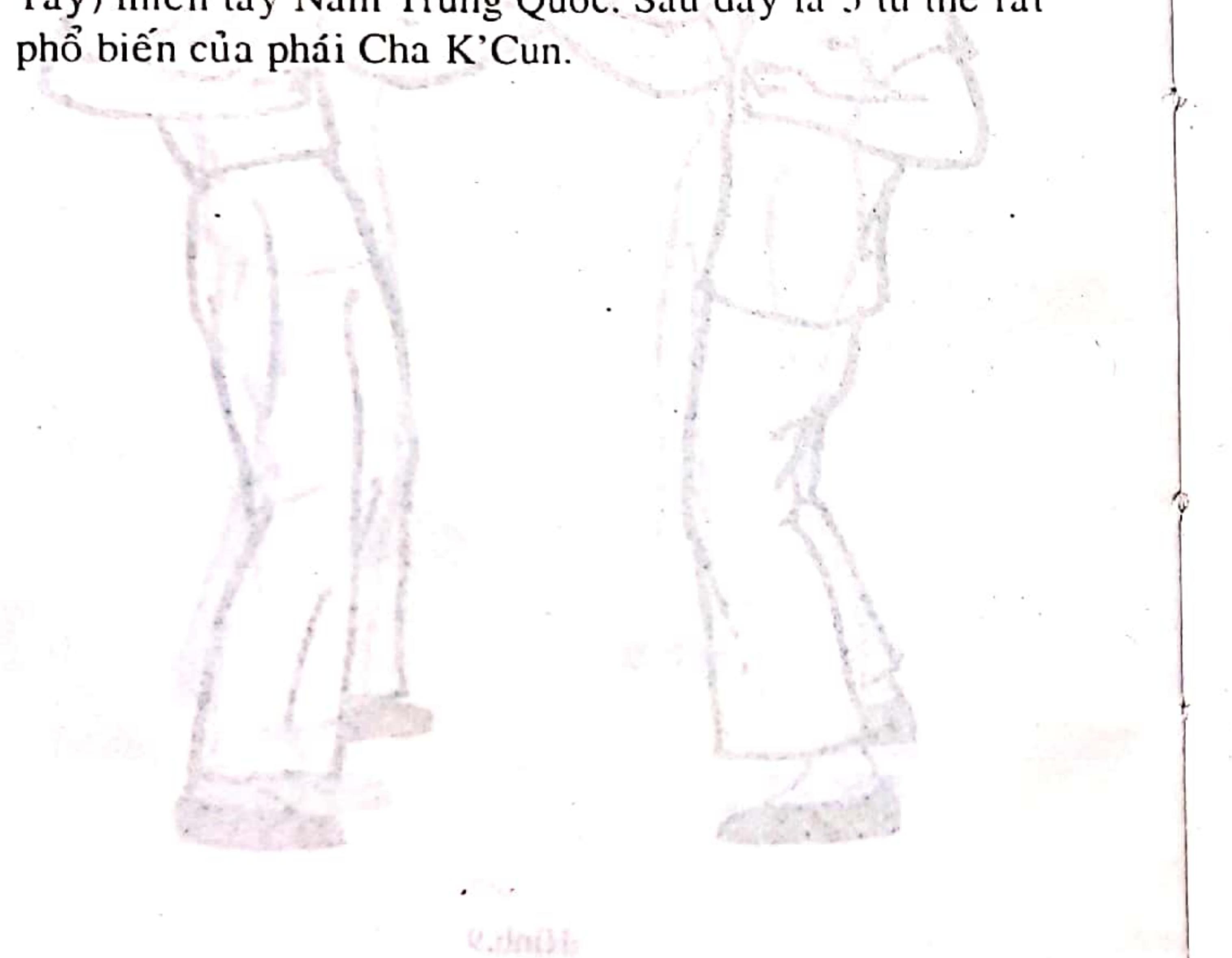
Hình.9

đòn đánh. Khi đánh đá, chân phải đặt trước, chân trái sau, chân phải đánh bằng tay, chân trái đỡ đỡ đòn. Khi đánh đá, chân phải đỡ đỡ đòn, chân trái đỡ đỡ đòn.

VÕ PHÁI CHA K'UN (CÔN LÔN)

Võ phái này chuyên về lối chiến đấu ở nơi rộng rãi, khoảng đất trống trải. Lối đánh nhảy cao đá lệ thật nhanh. Những thế cǎn bản là *nhảy, đá, xoay trở*.

Các võ phái ngoại quốc không biết đến nhưng rất thịnh hành ở các miền Thượng Hải, Sing Kiang, Kan Su (Quản Tây) miền tây Nam Trung Quốc. Sau đây là 5 tư thế rất phổ biến của phái Cha K'un.



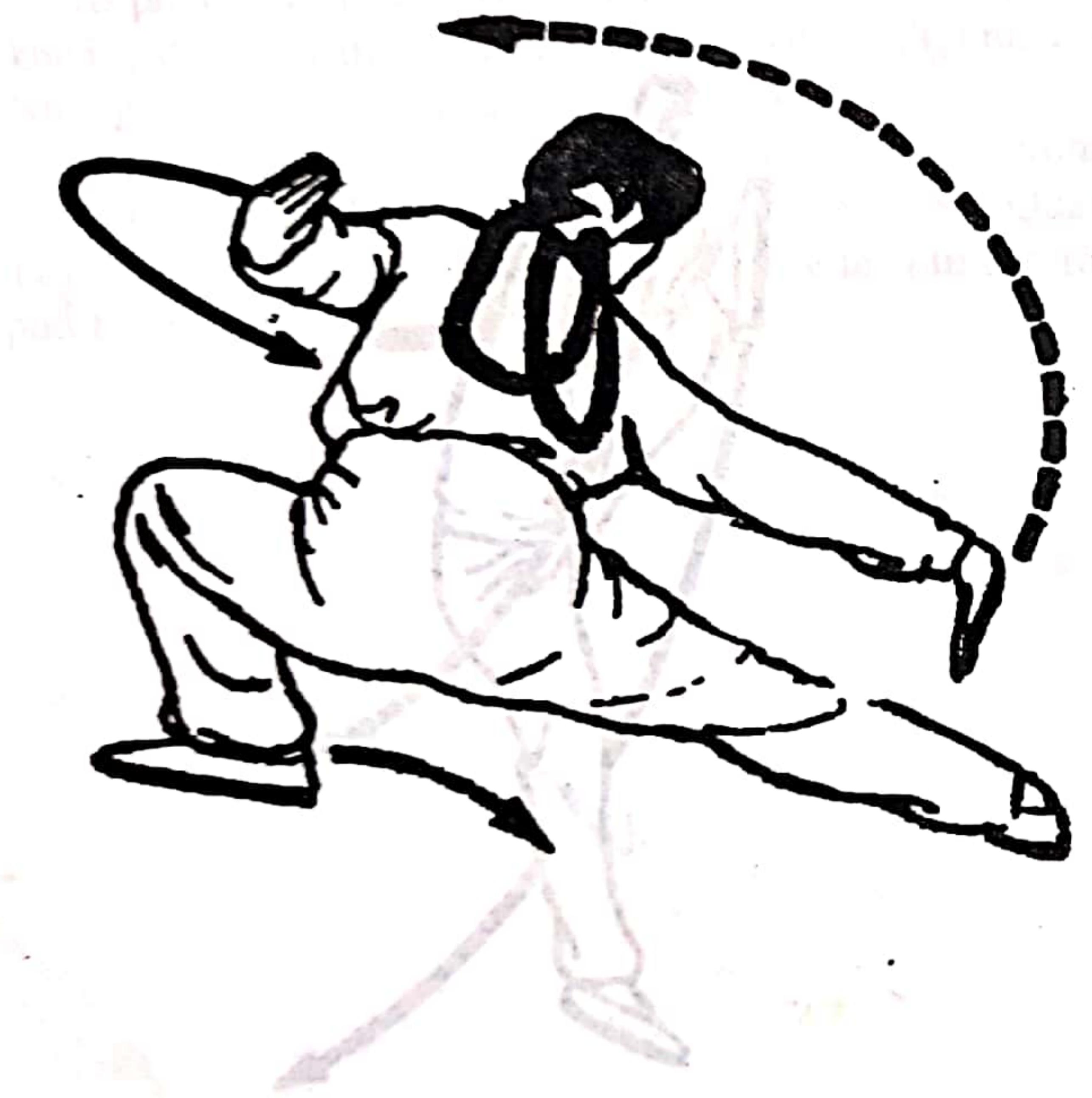
Tư thế 1: Chân đá cao, chân phải đá bật lên, chân trái thẳng ra để nương nhau giữ thăng bằng. Thế này dùng để tập đá cho cao và mạnh. Hầu xử dụng trong các đòn quyết định hơn thua. Mục tiêu là từ ngực đến cầm đối phương (Hình.10).



Taolu 1
Tư thế 1

Hình.10

Tư thế 2: Tọa bộ xuống thật nhanh. Mặt xoay sang phải, chân trái rùn xuống trụ, chân phải duỗi ra giữ thẳng bằng. Tay trái quay ra sau, xòe bàn tay ngược xuống (Hình.11).



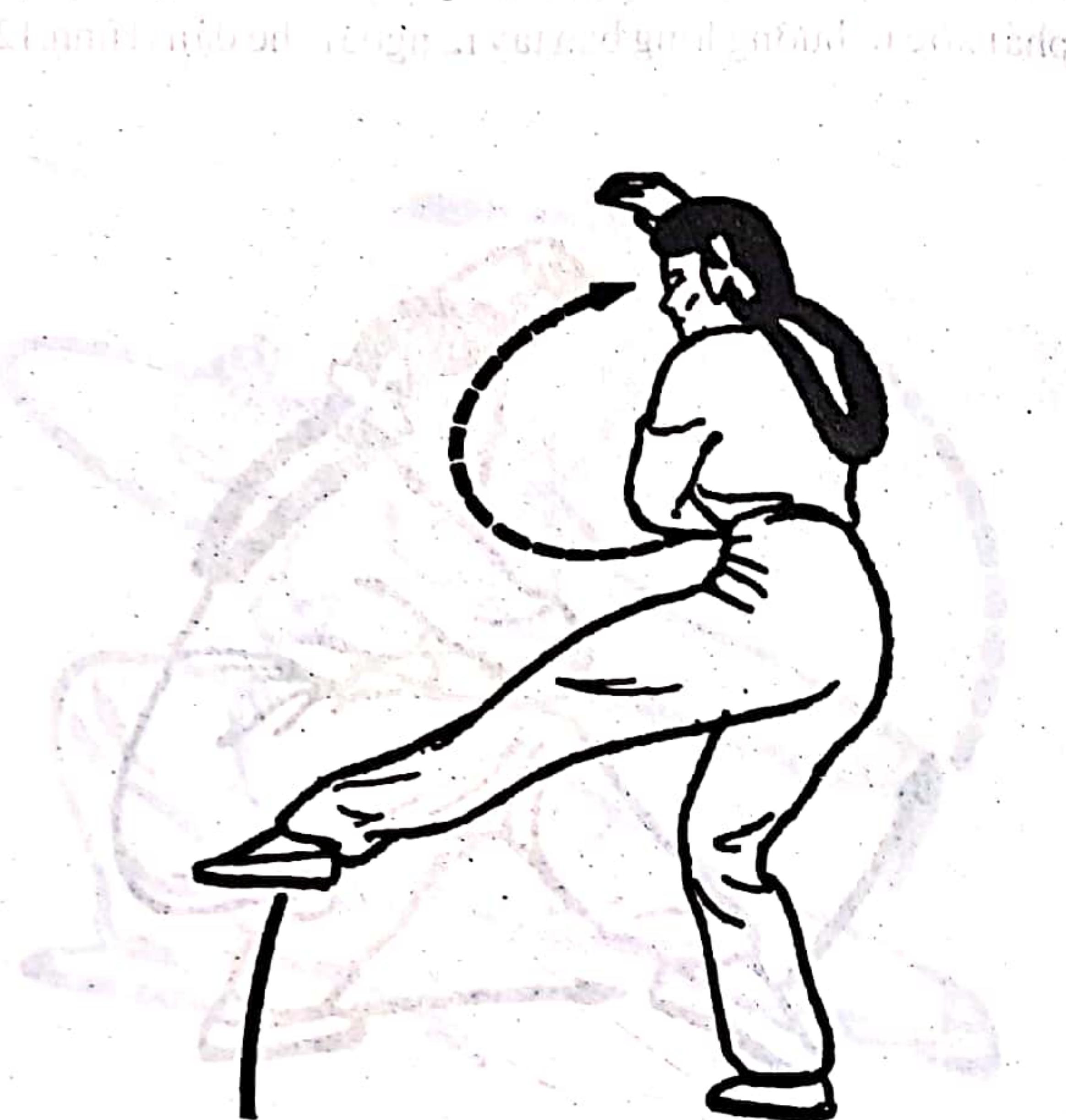
Hình.11

Tư thế 3: Chân phải rút lên, thân người lùi ra sau trên mặt đất. Chân trái bỏ ra theo thế ngồi Xao Trảo Mā, tay trái co về phía trước ngực thủ. Tay phải đưa lên, bàn tay phải xòe ra hướng lòng bàn tay ra ngoài che đầu (Hình.12).



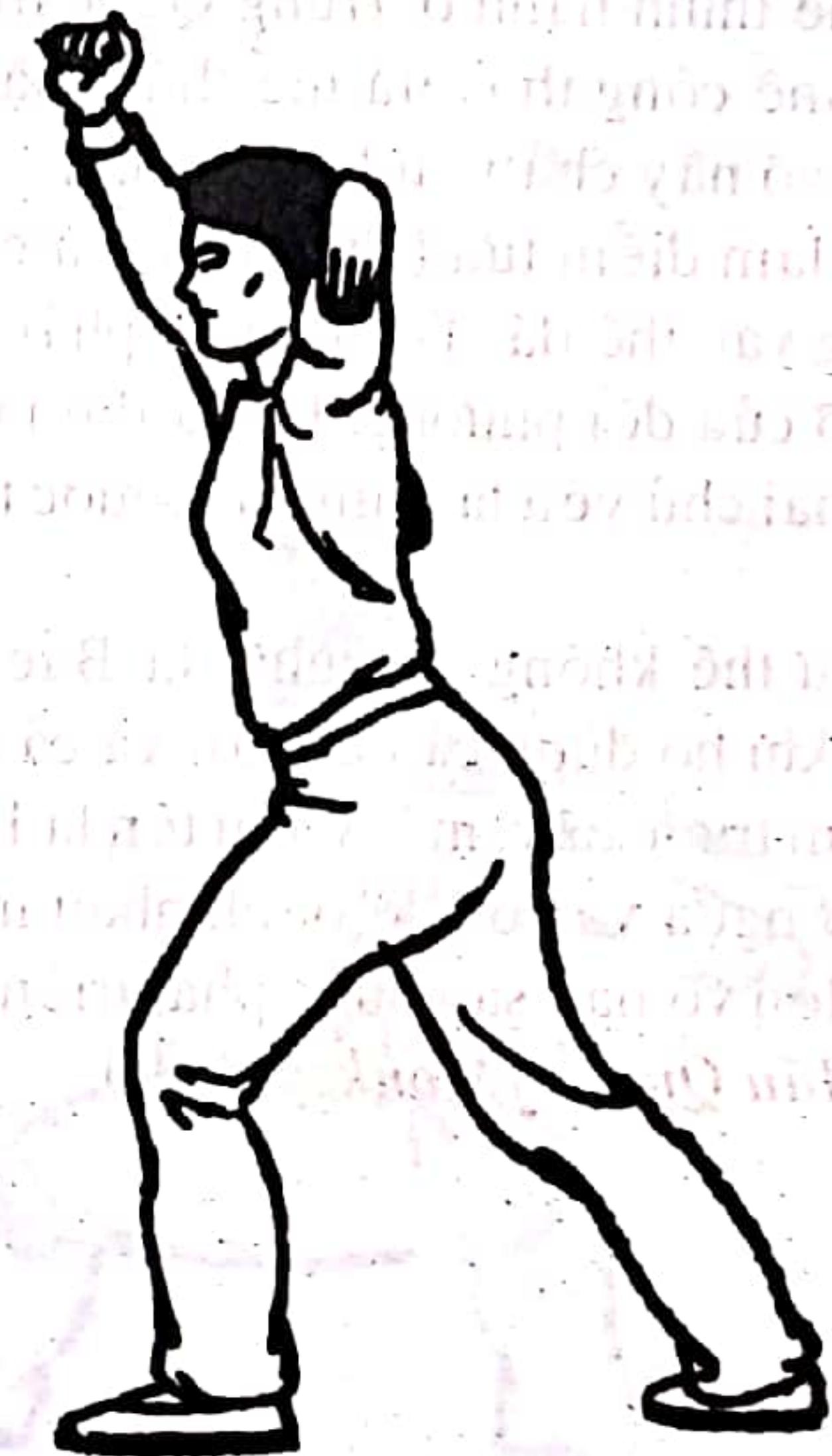
Hình.12

Tư thế 4: Chân phải bước nhảy tới đứng vọt lên trụ, chân trái đá lên rồi từ từ hạ xuống. Tay trái còn co trước ngực, tay phải che xuống màng tai đứng để hở (Hình.13).



Hình.13

Tư thế 5: Chân trái bỏ ra trước, chân phải duỗi ra sau gần như Đinh Tấn. Nghiêng người tới trước, tay trái rủ xuống, đưa cánh tay lên, tay phải nắm chặt lại đấm thẳng lên (Hình.14).



Hình.14

Đó là lý do tại sao nó có thể là một môn võ thuật tuyệt vời. Khi bạn đã học được kỹ năng và chiến lược chiến đấu của nó, bạn sẽ có thể áp dụng nó vào cuộc sống hàng ngày.

HẦU QUYỀN

Có 2 thế thiịnh hành ở Trung Quốc trong giới bình dân và lấy tư thế công thủ của thế thứ 5 đặt tên cho môn võ này. Môn võ này chủ yếu là ở 2 chân.

1 chân làm điểm tựa (chân trái) và chân còn lại (chân phải) dùng vào thế đá. Thế đá này phải nhanh để tránh sự bắt hay đỡ của đối phương. Đó là điệu nghệ Bắc phái.

Nam phái chủ yếu là dùng tay, được thiịnh hành ở Hong Kong.

Nói như thế không có nghĩa là Bắc phái chỉ sử dụng chân, đôi khi họ dùng cả đầu gối và cả cú đấm móc.

Vài năm trước đây, một võ sư tên là Hà Anh Tuấn quan sát con bọ ngựa và con dế đánh nhau mà sáng tạo ra thế võ này. Môn võ này sau được phát triển thật tinh vi nhanh lẹ đó là *Hầu Quyền* (*Monkey Style*).



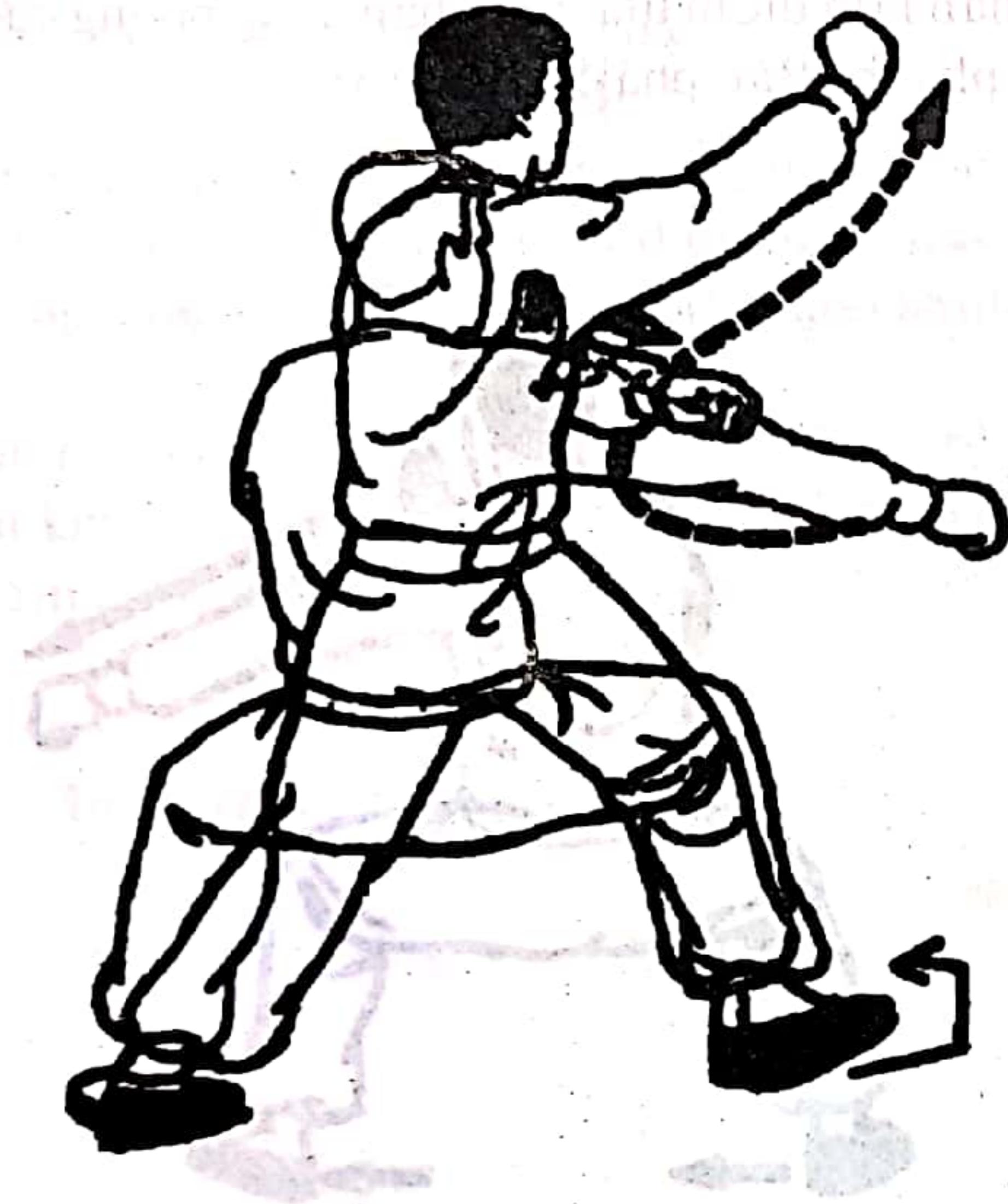
Hình.14

Tư thế 1 (Trung Bình Tấn): Người am tường về võ học đã biết thế tấn là những thế học căn bản mở đầu cho công việc luyện tập đường quyền ngọn cước. Trung Bình Tấn là thế tấn giữ vững thân thể chắc chắn bằn 2 chân dang rộng ngang vai, thân mình rùn xuống. Khi đối phương tấn công, tay trái đỡ ra và chuyển người sang một bên, đấm thẳng tay phải vào người đối phương. Thế này chủ yếu ở 2 chân, 1 chân làm điểm tựa và 1 chân dùng phóng cước thật mạnh và nhanh (Bắc phái) (Hình.15).



Hình.15

Tư thế 2 (Đinh Tấn chuyển sang Trung Bình Tấn):
Thẳng người, chân trước lùn trụ để tấn công, chân sau thẳng bàn chân song song với chiều đứng, bàn chân trước khóa lại. Tay phải đánh móc lên, tay trái đánh thẳng ra (*phải tập nhiều lần*) (Hình.16).



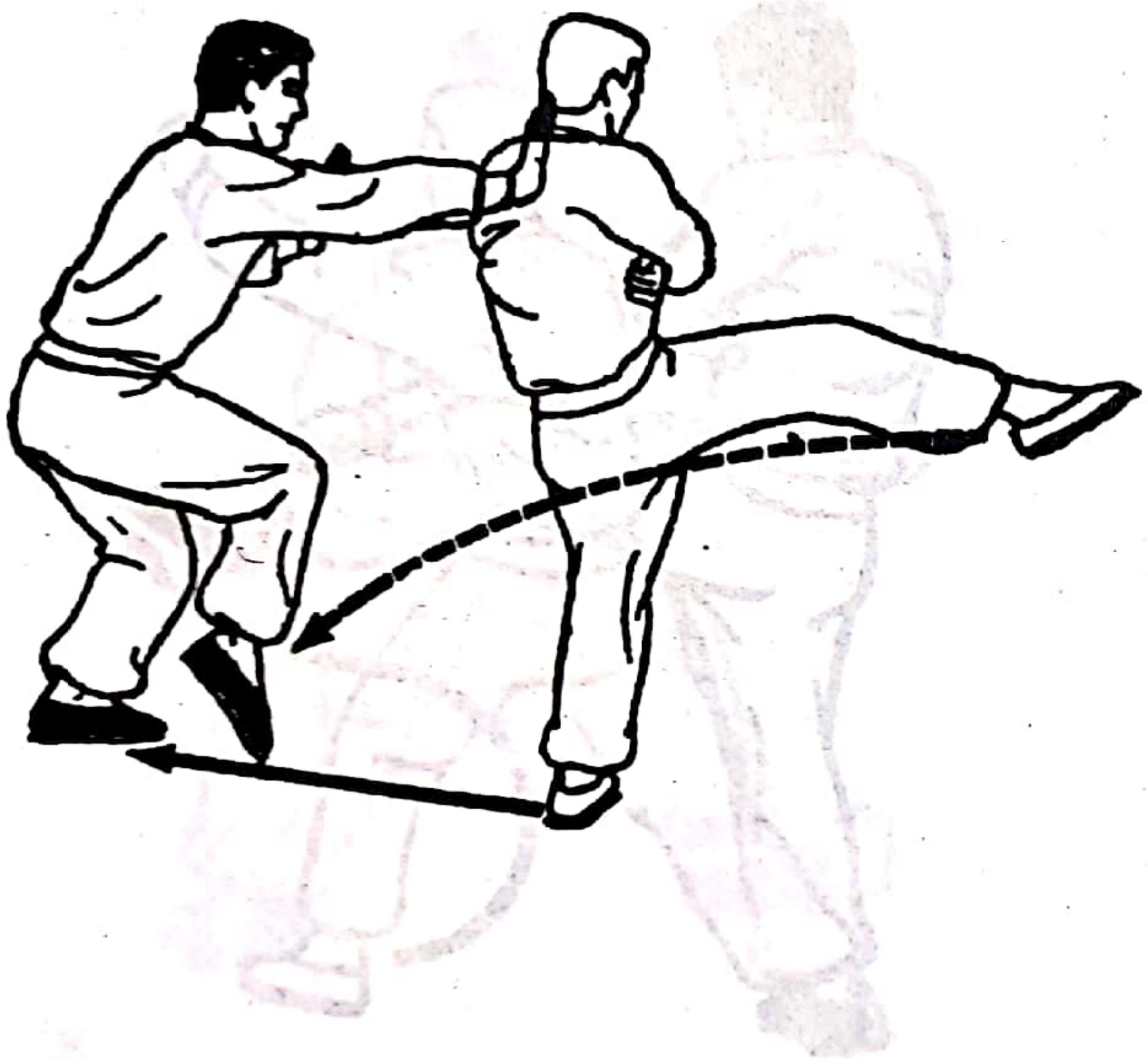
Hình.16

Tư thế 3: Từ Đinh Tấn chuyển về, chân trái trụ xuống giữ lại thẳng bằng, 2 tay khoanh lại cùn chân phải đá bật lên (Hình.17).



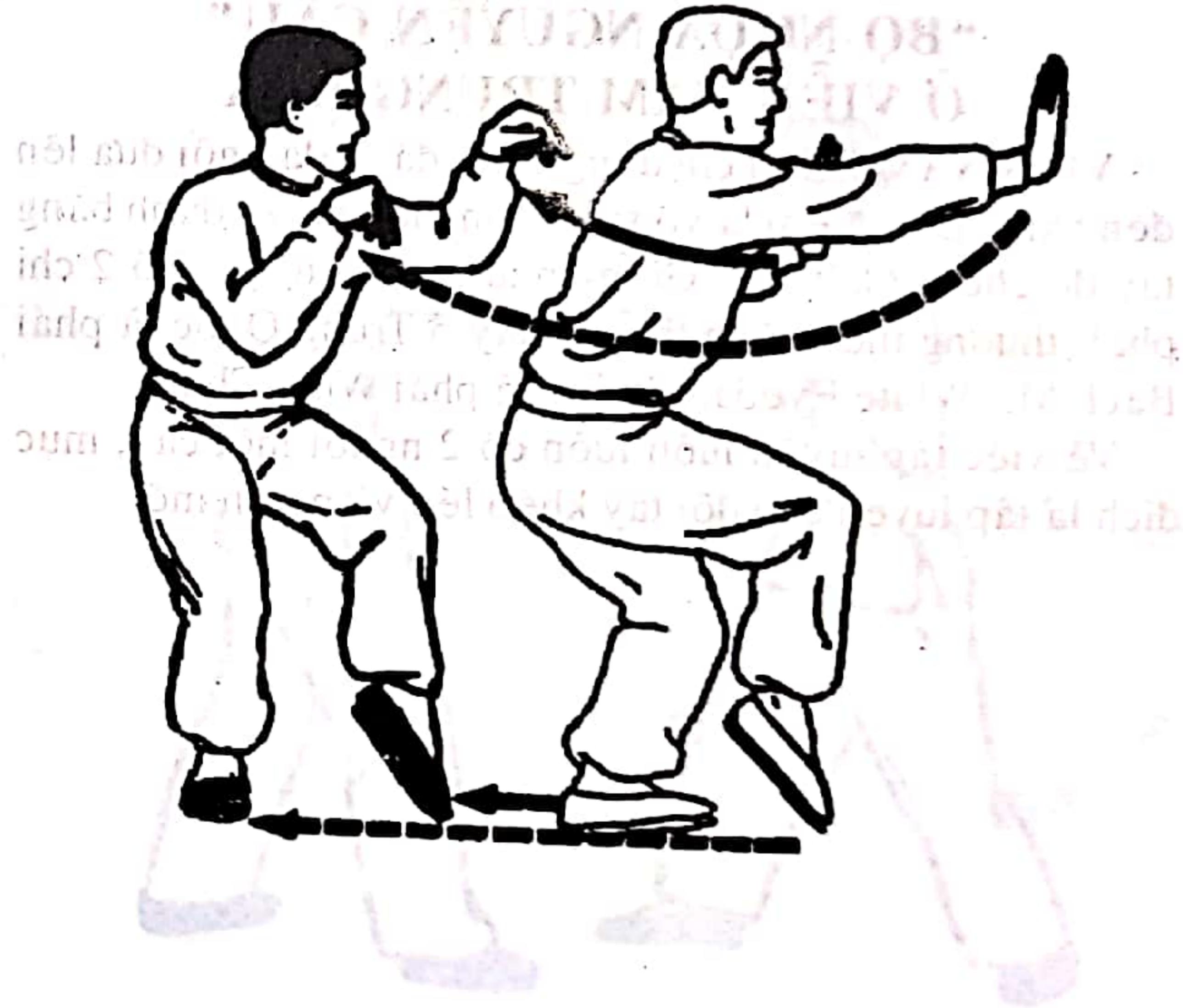
Hình.17

Tư thế 4 (Trảo Mã Tấn): Chân trái rùng xuống trụ, chân phải bỏ ra. Tay phải xòe đánh thẳng tới, tay trái xòe ra bên cạnh giữa tay phải (*Sau đó đổi tư thế sang tay và chân kia*) (Hình.18).



Hình.18

Tư thế 5: Từ Trảo Mã Tấn lại rút về thế khác, giống như *ngựa trời*. Chân trái bỏ Trảo Mã, chân phải rút về rùng xuống giữ lấy thân, làm trụ. Hai tay thủ như 2 cái đầu con rắn hổ (Hình.19).



Hình.19

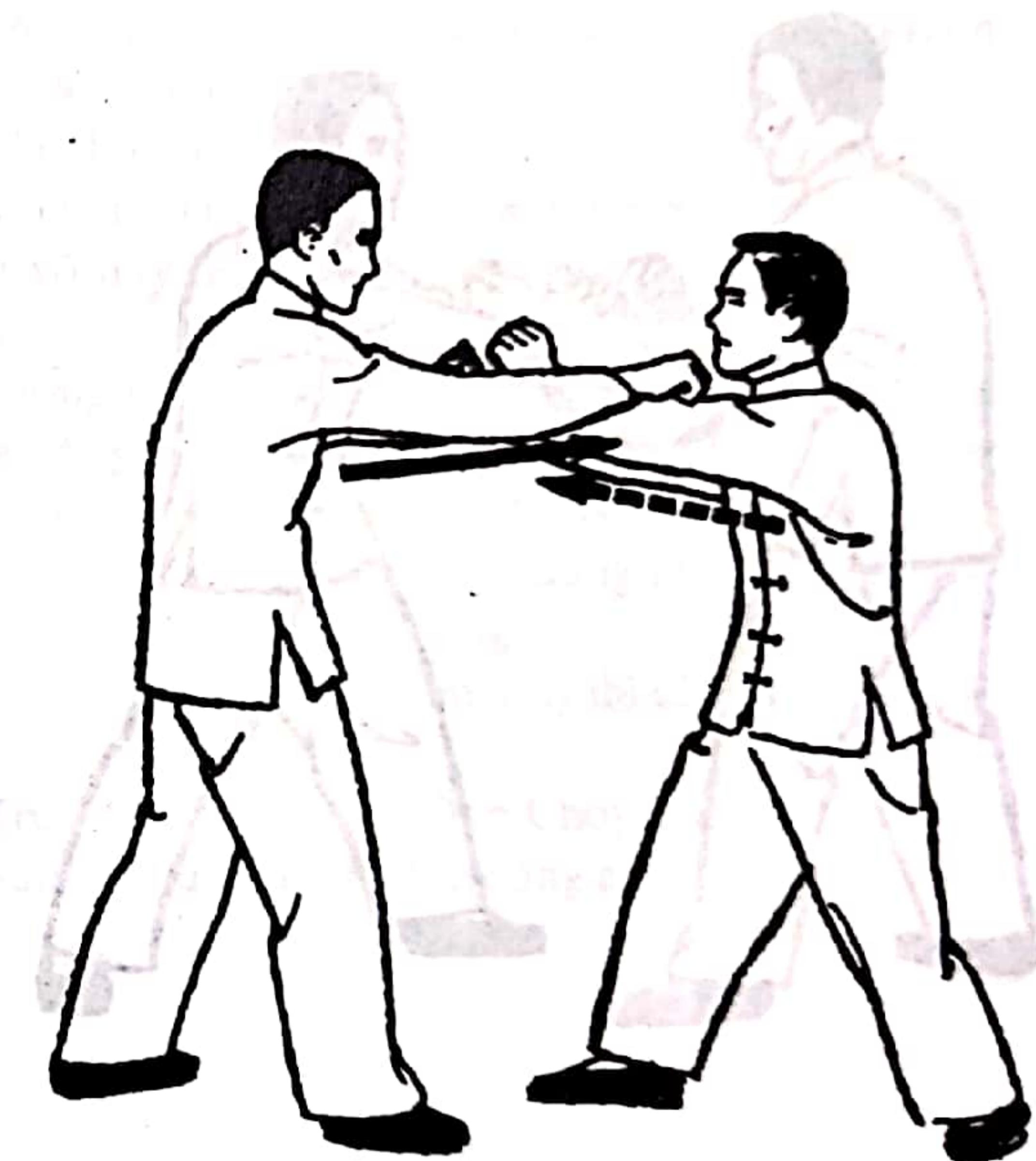
quay bốn cái để làm bài tập đối diện và đánh đối mặt. Sau đó hai người sẽ đổi chỗ (tay phải thành tay trái) và tiếp tục làm bài tập đối diện. Khi kết thúc bài tập, hai người sẽ bắt đầu thi đấu.

VÕ PHÁI “BỘ NGựa NGUYỆN CẦU” Ở VIỆN NAM TRUNG HOA

VIỆN NAM PHÁI chỉ dùng 1 thế đá là đầu gối đưa lên đến háng. Đặc điểm là võ sinh luôn luôn đỡ và đánh bằng tay để che trước ngực. Giống như con bọ ngựa. Có 2 chi phái thường thực hành thế võ này ở Trung Quốc là phái Bạch Mi (White Eyeball Style) và phái Wing Chun.

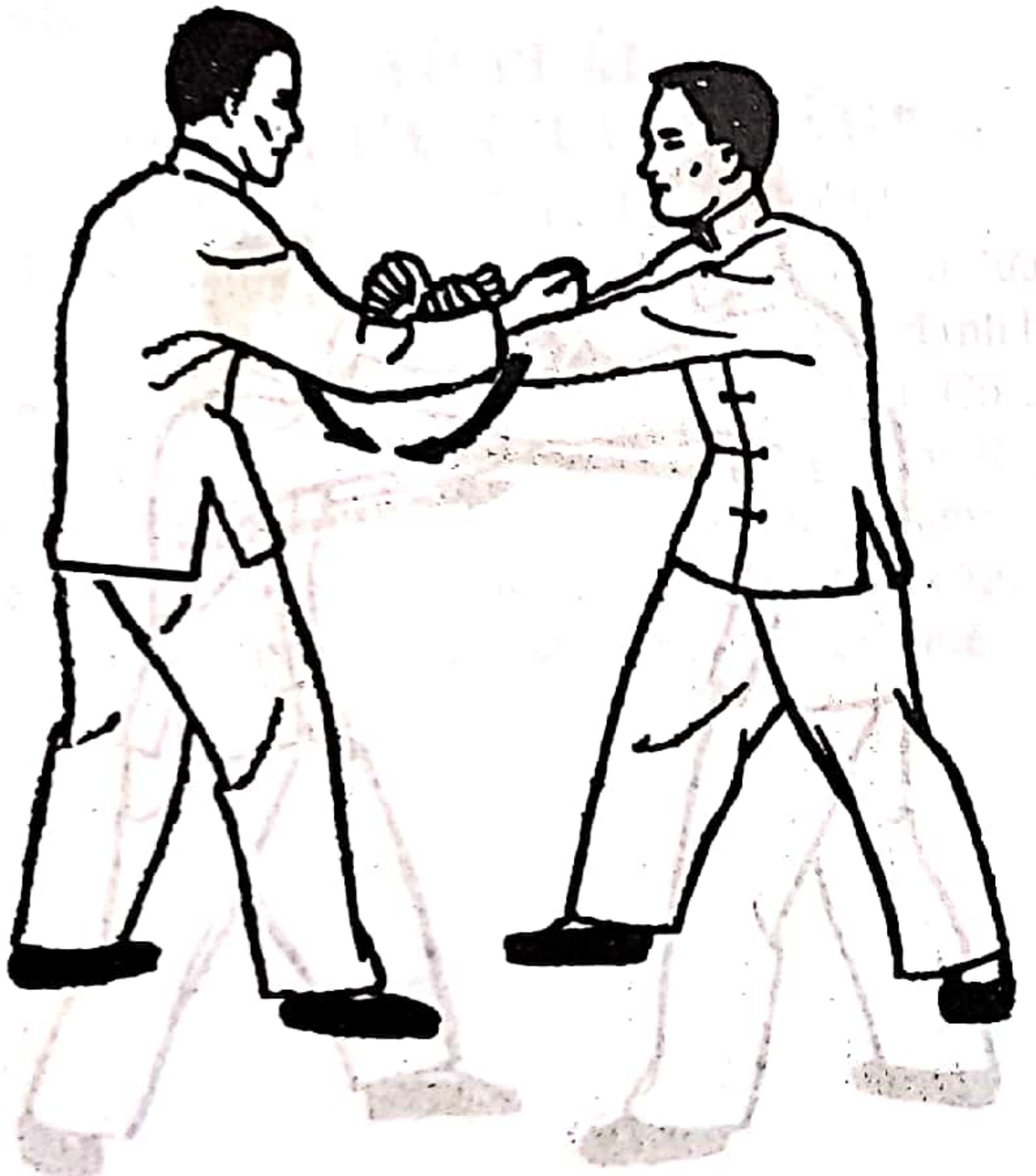
Về việc tập luyện luôn luôn có 2 người một cặp, mục đích là tập luyện cho đôi tay khéo léo và mạnh mẽ.

Tư thế 1: Hai người luyện tập chung đứng đối diện chân trước chân sau, nhớ là A bỏ chân phải trước thì cũng làm như vậy. Để che hạ bộ, đôi bên lồng hai tay vào nhau và giữ chặt. Hai người đều đưa ra 1 lượt (Hình.20).



Hình.20

Tư thế 2: Vẫn giữ tư thế trên, nhưng tay A nắm chặt lại rồi vòng xuống (Hình.21).



Hình.21

Môn võ này lấy nghệ thuật ở cái tinh túy của quyền thuật miền Nam Trung Quốc.

Tầm hoạt động của quyền cước là phần trên 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 võ phái 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 nhần tấn công đối phương dồn dập.

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

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

Trưởng môn phái là Ông Choy Lung Wun.

Sau đây là 10 tư thế tấn công áp dụng khi bị vây 4 phía:

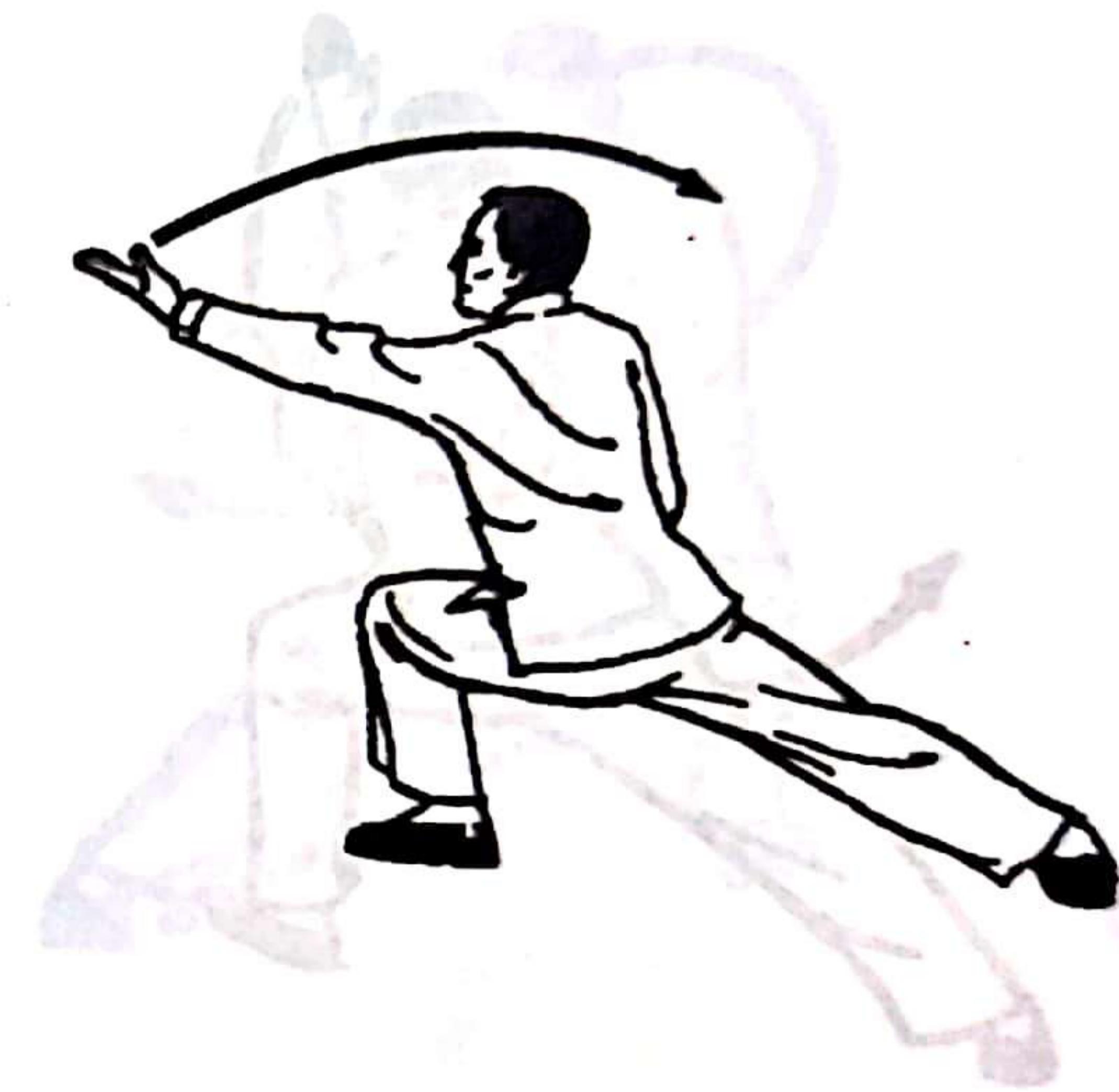
VÕ PHÁI WAH K'UN

Tư thế 1: Tay phải xả đâm thẳng, tay trái nắm chặt lại. Chân ở thế tấn công - Đinh Tấn (Hình.24).



Hình.24

Tư thế 2: Tay trái xả đâm thẳng ra, tay phải thu về thủ. Chân phải rút ra sau, chân trái trụ tấn công (Hình.25).



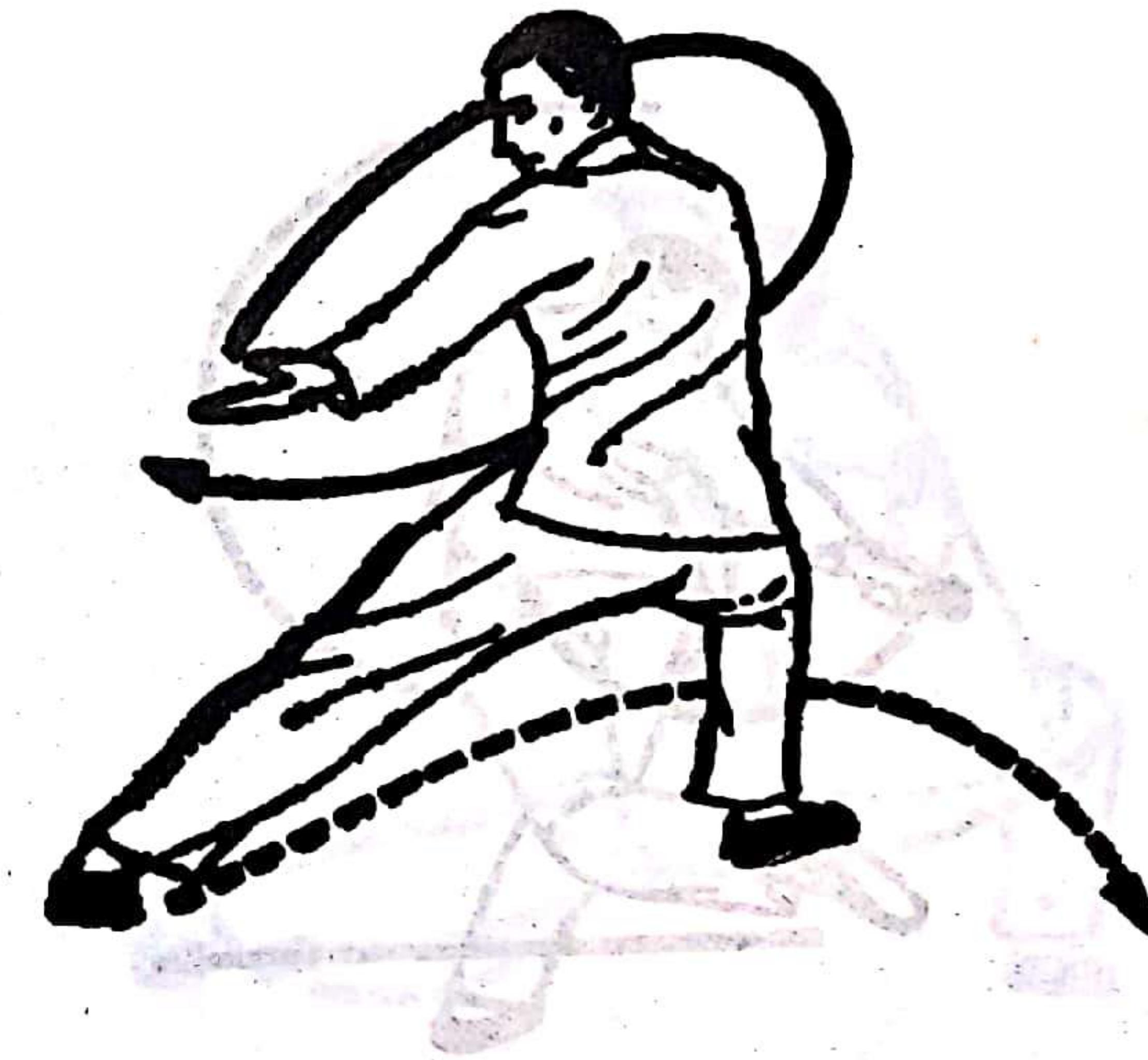
Hình.25

Tư thế 3: Tay trái vòng ra chém thành vòng cung ra sau.
Trong lúc đó chân phải làm trụ Đinh Tấn, chân trái duỗi thẳng ra (Hình.26).



Hình.26

Tư thế 4: Tay trái chém 1 vòng, có ý chặn đối phương,
chân trái bỏ lùi ra sau chân phải, vừa thối bộ vừa tấn công
đối phương (Hình.27).



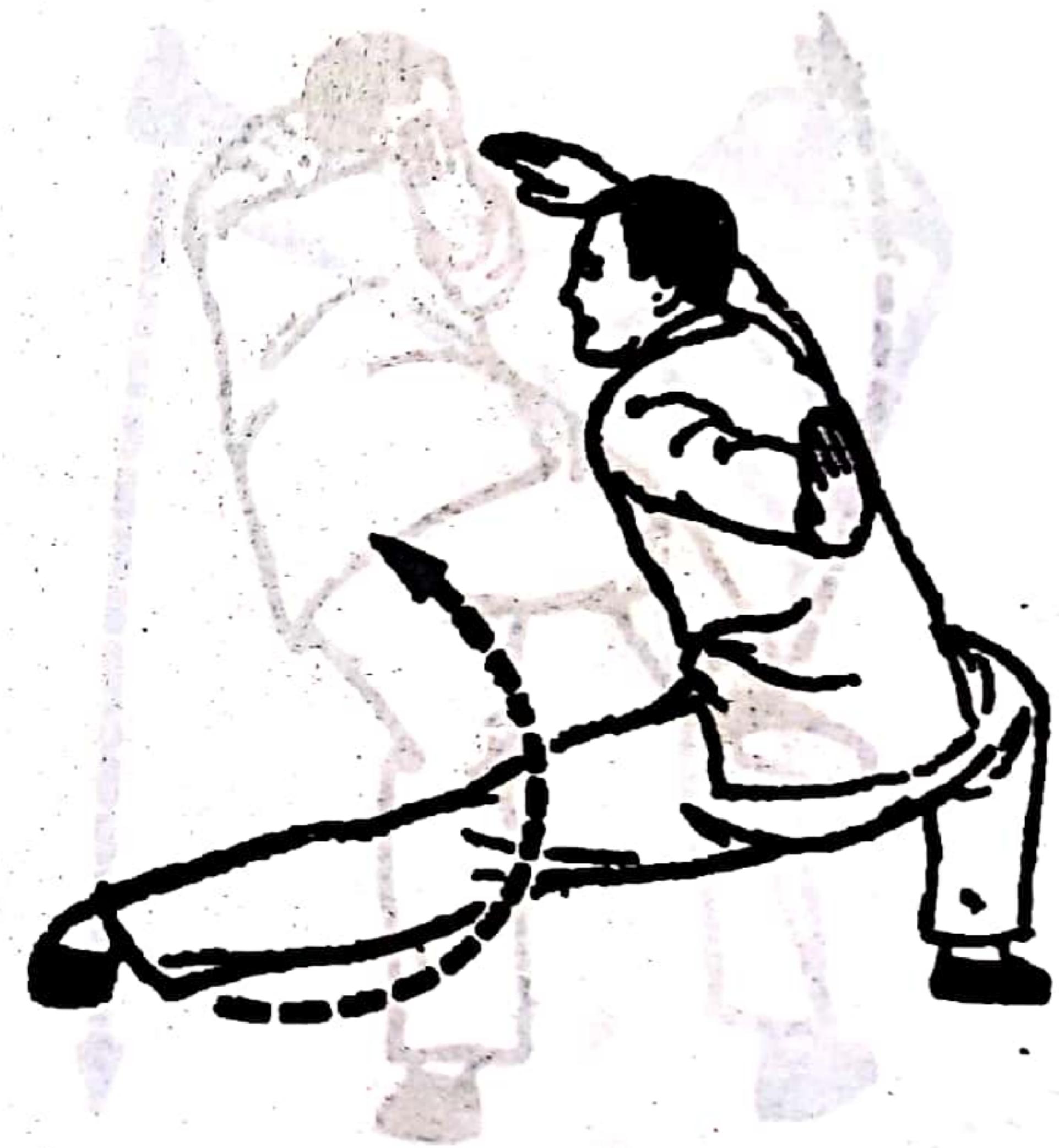
Hình.27

Tư thế 5: Tay trái gạt ra sau lưng, tay phải chém 1 vòng. Thế này là thế biến - chuẩn bị chuyển sang tư thế 6. Động tác này nhảy nhanh của 2 chân cùng 1 lượt (Hình.28).



Hình.28

Tư thế 6: Tay phải thẳng ra phía sau, bàn tay đánh lên 5 ngón thẳng ra sát lại nhau, tay phải đánh 1 vòng ra trước trán. Đây là tư thế chống, trùng thật thấp xuống để chống lại các thế đá dũng mãnh của đối phương (Hình.29).



Hình.29

Tư thế 7: Phóng mình lên cao bằng chân sau. Tay trái đánh thẳng lên, tay phải che đầu và mặt bên phải, chân trái đưa lên cao (Hình.30).



Hình.30

Tư thế 8: Chân trụ thẳng (chân phải), chân trái đá thẳng lên. Tay trái quặt xuống cứng, tay phải chìa ra ở trên, rồi bỏ chân trái xuống thẳng (Hình.31).



Hình.31

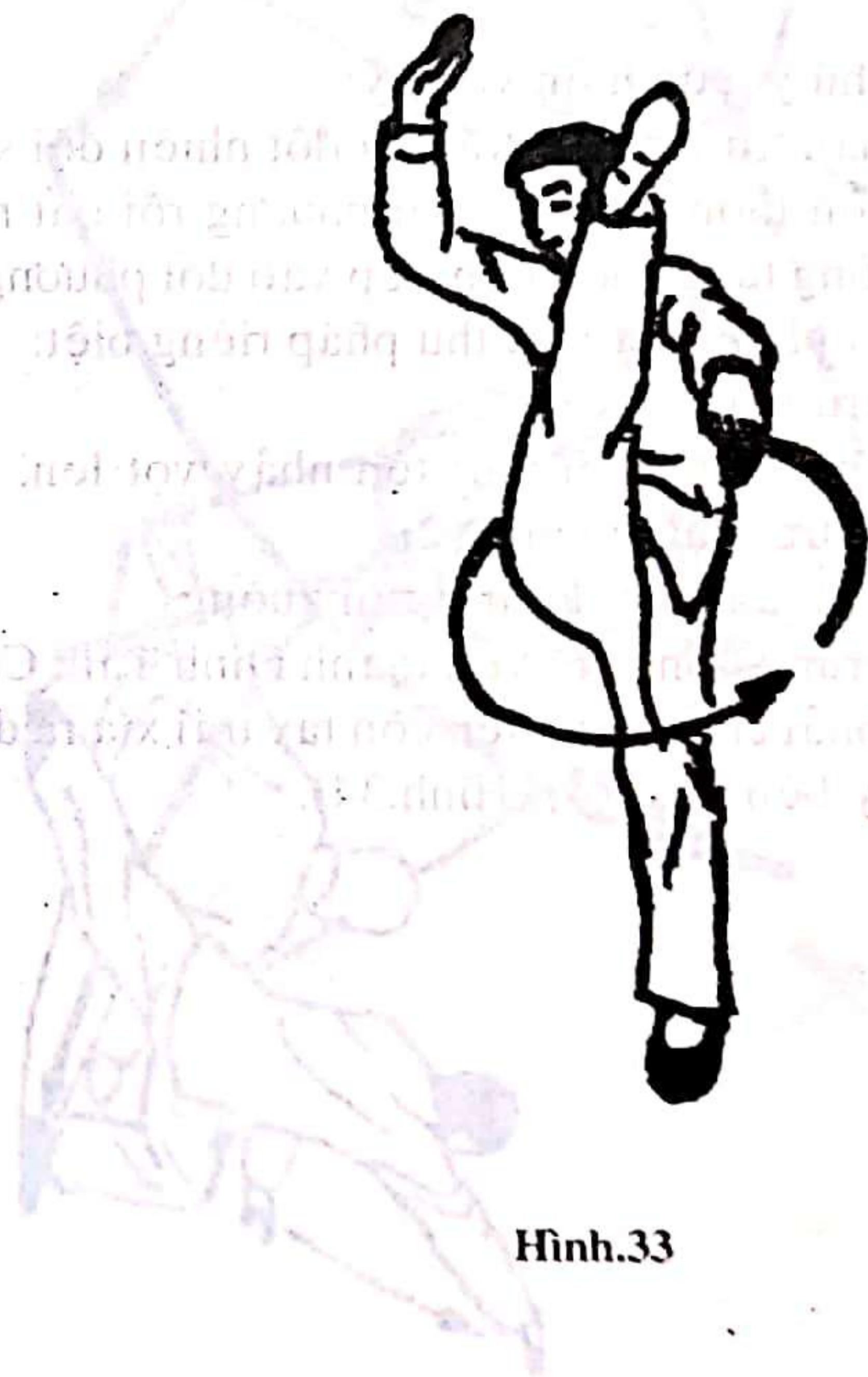
Tư thế 9: Tay trái co ra sau, tay phải vẫn đưa lên. Chân phải đá vòng cao lên vào mặt đối phương (Hình.32).



Hình.32

Tư thế 10: Đến thế thứ 10 thì hết, các sách võ thuật đã không ghi lại 2 thế còn lại, có lẽ là bị thất truyền hay vì người chỉ dạy giữ lại theo lối dạy hồi xưa (hay gọi là dấu nghề) hầu dành lại vài thế riêng cho mình.

Thế này xoay thêm 1 vòng, đá vòng quanh kết thành vòng tròn rất hiểm độc (Hình.33).



Hình.33

THIẾU LÂM PHÁI PHÉP ĐÁNH “SÙNG TÊ GIÁC”

Phái này đến nay vẫn là phái bí truyền. Những chiêu thức chỉ được truyền dạy trong gia đình (cha truyền con nối) tại Trung Quốc.

Các thế võ khi biểu diễn rất ngoạn mục, có đặc điểm là nhảy cao và chân luôn hoạt động, thường xuyên di chuyển.

Điểm đáng chú ý của môn võ này:

- Đầu tiên chân trụ là chân trái rồi đổi sang chân phải và luôn luôn theo sát đối phương rồi bất ngờ nhảy vọt lên không tung cước liên tiếp vào đối phương.

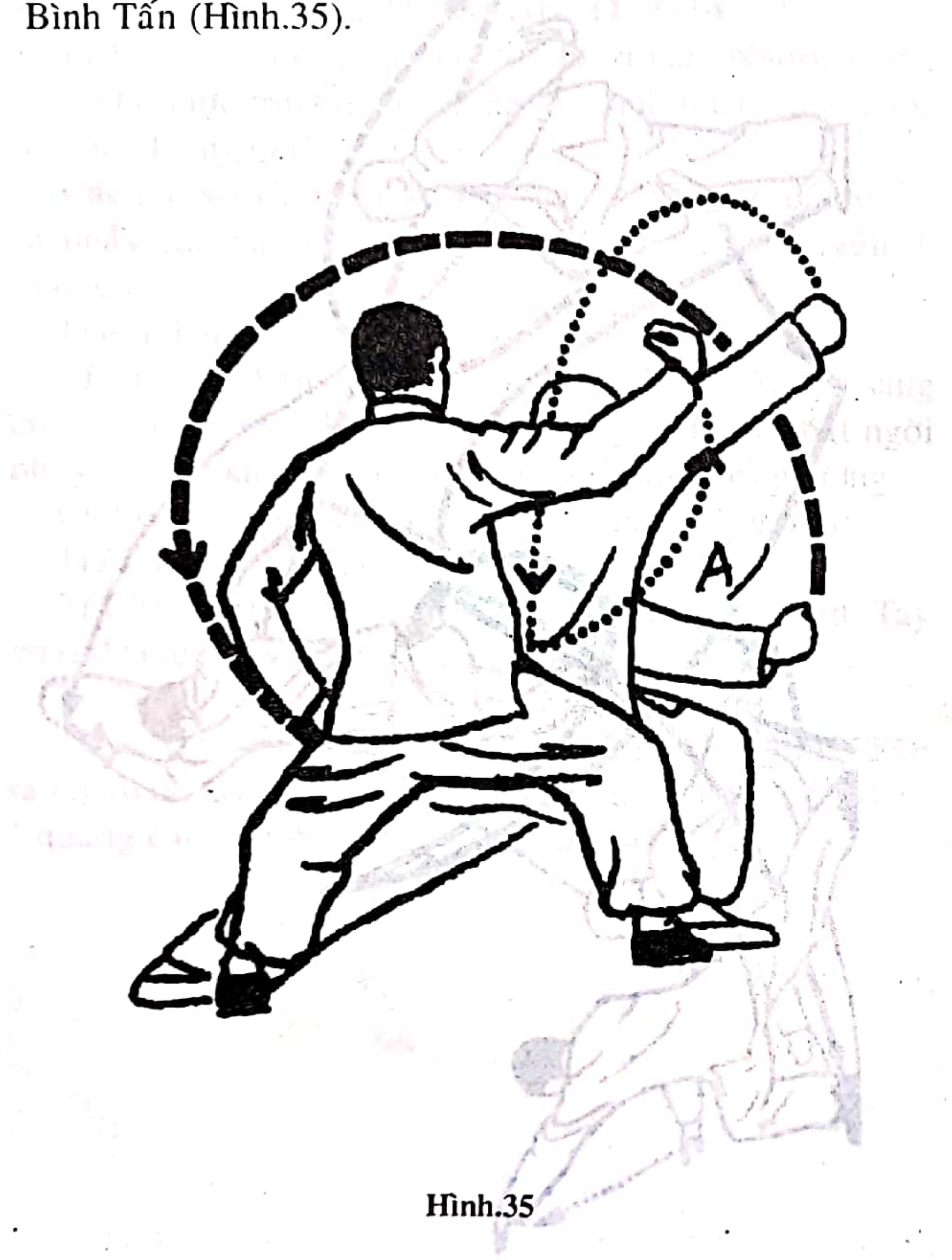
Chúng ta phải phân biệt ra 4 thủ pháp riêng biệt:

- 1) Chân trái trụ (1).
- 2) Chân trái bỏ theo hình mũi tên nhảy vọt lên. Tay phải đưa lên, tay trái phạt ngang (2).
- 3) Từ trên cao tọa bàn chân trái rùn xuống.
- 4) Chân phải rùn xuống chuyển thành Đinh Tấn. Chân sau duỗi ra, tay phải chìa thẳng lên còn tay trái xả ra dưới 1 quãng cách tay bên phải (4) (Hình.34).



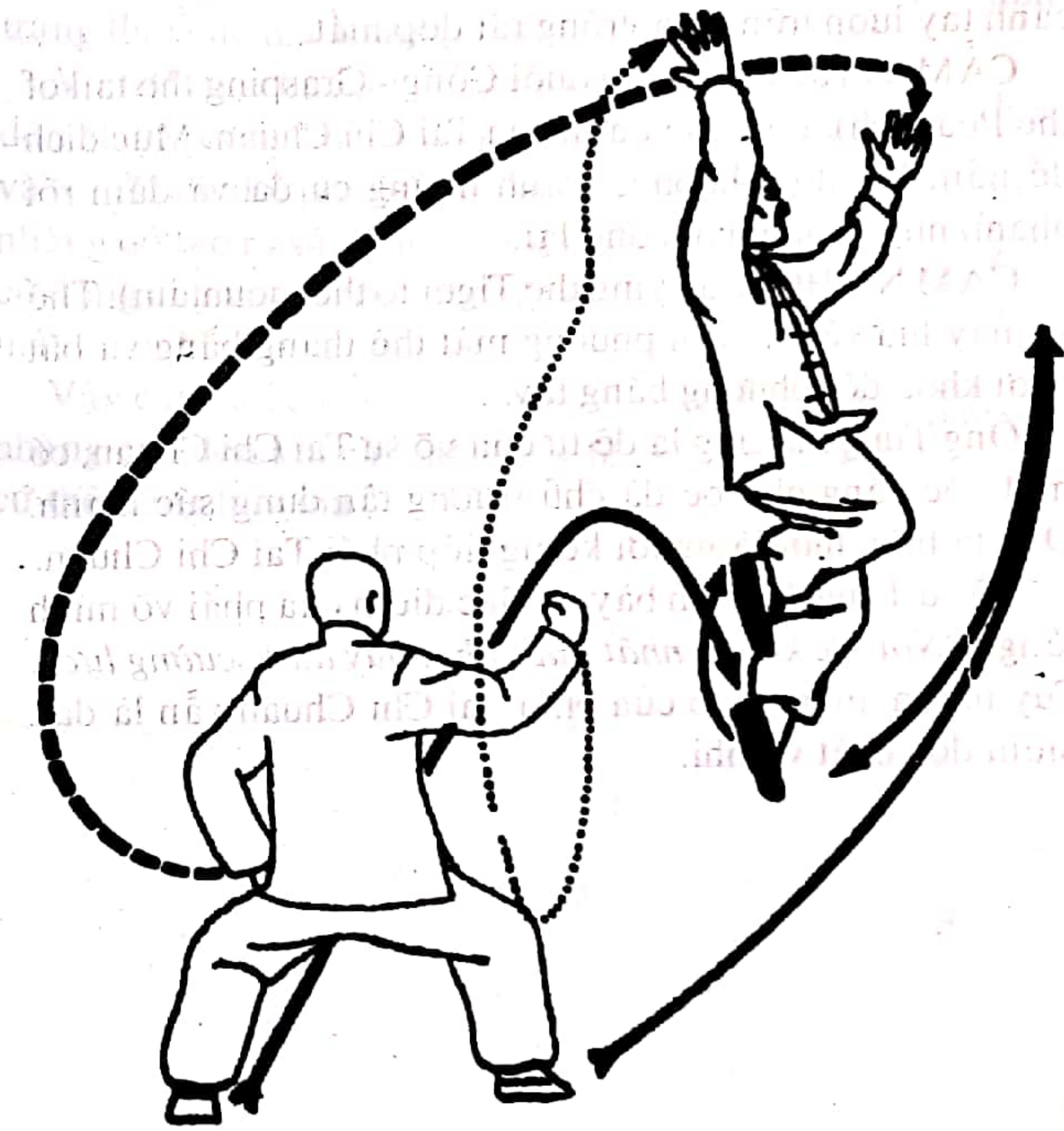
Hình.34

Tay trái múa 1 vòng đặt vào thắt lưng, chân bẻ Trung Bình Tấn (Hình.35).



Hình.35

Đưa tay phải lên, tay trái cũng giương ra như bàn. Chân giữ thế Trung Bình Tấn rồi nhảy vọt lên (Hình.36).



Hình.36

PHÁI TAI CHI CHUAN (THÁI CỰC QUYỀN)

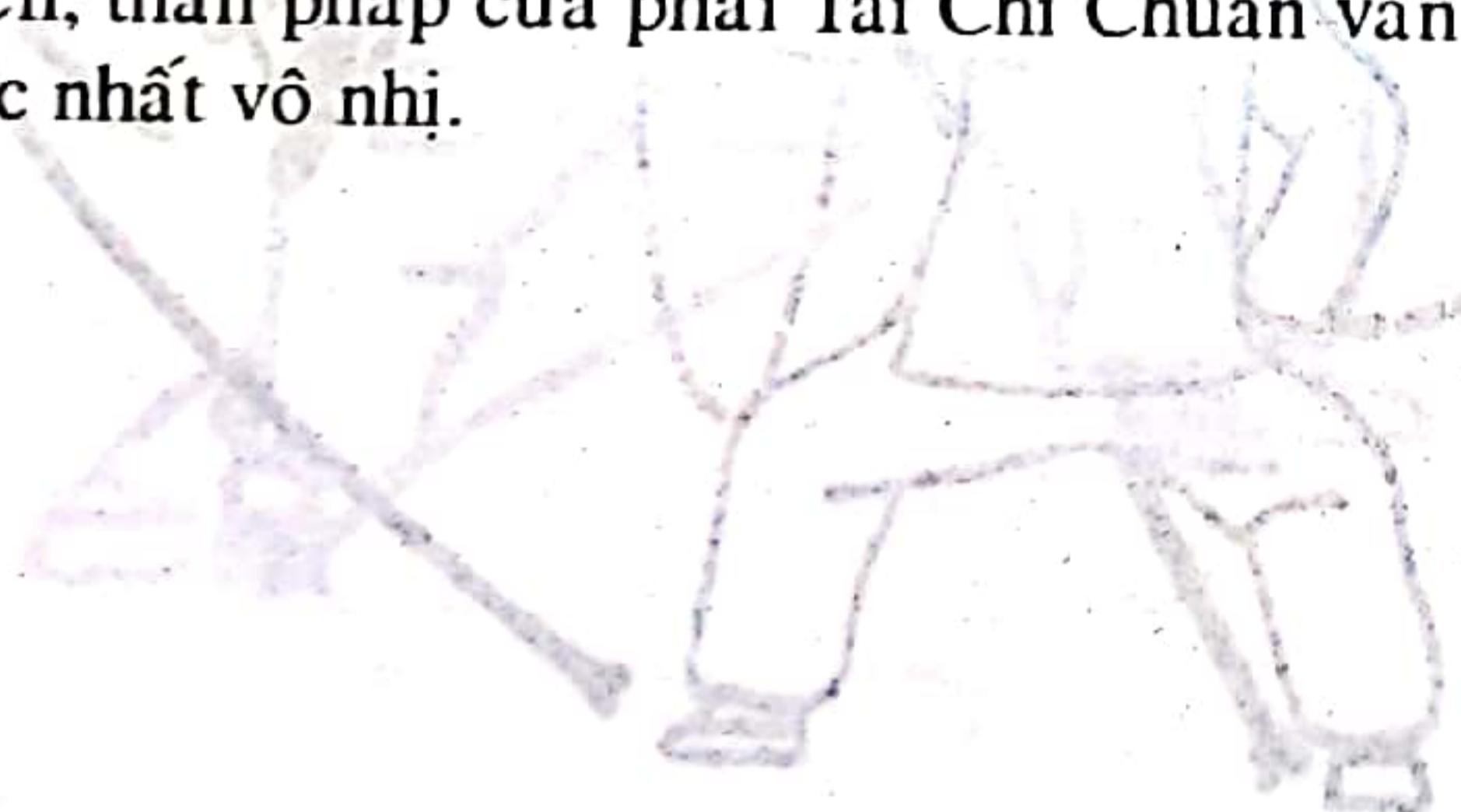
Các thế võ thuật là uyển chuyển chậm chạp, 2 người vờn quanh nhau bước chân dần dần bước tới, trong khi cả 2 cánh tay lượn trên ngực trông rất đẹp mắt.

CẦM VĨ HỘ (Thế nắm đuôi Công - Grasping the tail of the Peacock): Là 6 thế đánh của Tai Chi Chuan. Mục đích để nắm lấy đối phương. Tránh những cú đá và đấm rồi nhanh như chớp phản công lại.

CẦM NÃ HỒ (Carrying the Tiger to the mountain): Thế võ này lừa và đẩy đối phương mất thế thăng bằng và bắt chốt khóa đối phương bằng tay.

Ông Tung Fu Ling là đệ tử của võ sư Tai Chi Chuan, có một vóc dáng nhỏ bé đã chủ trương tận dụng sức mạnh. Ông ta hiện thời là người kế nghiệp phái Tai Chi Chuan.

Võ sư Tung đã trình bày về đặc điểm của phái võ mình rằng : “*Nội lực không nhất thiết phát huy được cường lực*”. Tuy nhiên, thân pháp của phái Tai Chi Chuan vẫn là đặc điểm độc nhất vô nhị.



PHÁI YIN VÀ YANG

Triết lý Lão Tử được thể hiện trên hình Âm Dương. Qua một vòng hình chữ S triết lý này tượng trưng cho 2 tư tưởng xưa của Trung Quốc. Hình tượng trưng đó diễn đạt hình trạng thái cực mà Khổng giáo thường đề cập tới.

Võ sư Woo cho biết phái võ Tai Chi Chuan đã chú trọng đến những động tác nhàng mà không sử dụng sức lực và tốc độ để đối phó với đối phương. Những động tác nhàng nhàng đó tạo ra sự thăng bằng hoàn hảo nhất mà trong khi cử động chúng ta không thể tránh được những lúc thân thể mất quân bình nếu ta xoay trở quá nhanh.

Vậy căn bản của một võ sinh là phải tập luyện rất nhàng nhàng cho đến khi nào sự thăng bằng có được ở trong bất cứ thế công hay thủ



TUYỆT KỸ CÔNG PHU CỦA

TAI CHI CHUAN

CẦM VĨ HỔ

Cầm Vĩ Hổ là 7 thế võ rất hay của phái tai Chi Chuan.

Tư thế 1: Chân trái rùn xuống, chân phải duỗi ra. Mình nghiêng tới trước, tay phải nắm lại đằng trước hay đánh cạnh tay vào đối phương.

Khi chân phải bước tới, sức mạnh của cổ tay trái được dồn hết vào bàn tay trái. Đánh thẳng vào đối phương bằng mu hay cạnh bàn tay phải với tất cả sức mạnh (Hình.37).



Hình.37

Tư thế 2: Chuyển tay trái lên cao hơn, tay phải hạ xuống thấp hơn. Chân vẫn giữ nguyên (Hình.38).



Hình.38

Tư thế 3: Chân trái bỏ ra sau (Đinh tấn), chân phải bước ra và thân người đưa ra trước. Tay phải để hơi cong ra, bàn tay nắm lại, tay trái xòe ra (các ngón phải khít) che trước ngực, tay trái vòng lên giữa cánh phải (Hìn.39).



Hình.39

Tư thế 4: Từ chân Đinh Tấn, thân pháp lùi lại sau. Bàn tay xòe ra đánh tới trước (Hình.40).



Hình.39

Tư thế 5: Chân trái bước ra sau, tay phải đỡ đòn, tay trái nắm đòn. Bàn tay xòe ra đánh tới trước. (Hình.41)

Tư thế 5: Chân tới trước tấn công đối phương, chân trước rùn xuống còn chân sau duỗi ra. Mắt hướng phía trước nơi đối phương, hai tay song song duỗi ra tấn công đối phương (Hình.41).



Hình.41

Tư thế 6: Lùi thân ra sau, mình khum về phía trước như lưng hổ chồm tới, 2 tay xòe ra chặt tới (Hình.42).



Hình.42

Tư thế 7: Chân trước rùn xuống thấp, thân người nghiêng ra trước. Hai lòng tay Ưng Trảo xòe ra đánh tới ngực đối phương.

HẦU THỦ TỨ DIỆN QUYỀN

Hầu Thủ Bái Tổ

1) Lão mai độc thọ

2) Nghịch lân cưỡc

3) Bắc phái

4) Nam phật

5) Trảm thanh xà

6) Hầu thủ

7) Đại bàng triền dục

8) Đường hồng nhì

9) Liên thủ tiếp công (1)

10) Liên thủ tiếp công (2)

11) Liên thủ tiếp công (3)

12) Thoái bộ

13) Lão tiêu 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) Diệu hổ ly sơn

21) Tam xích kiếm trảm thanh xà

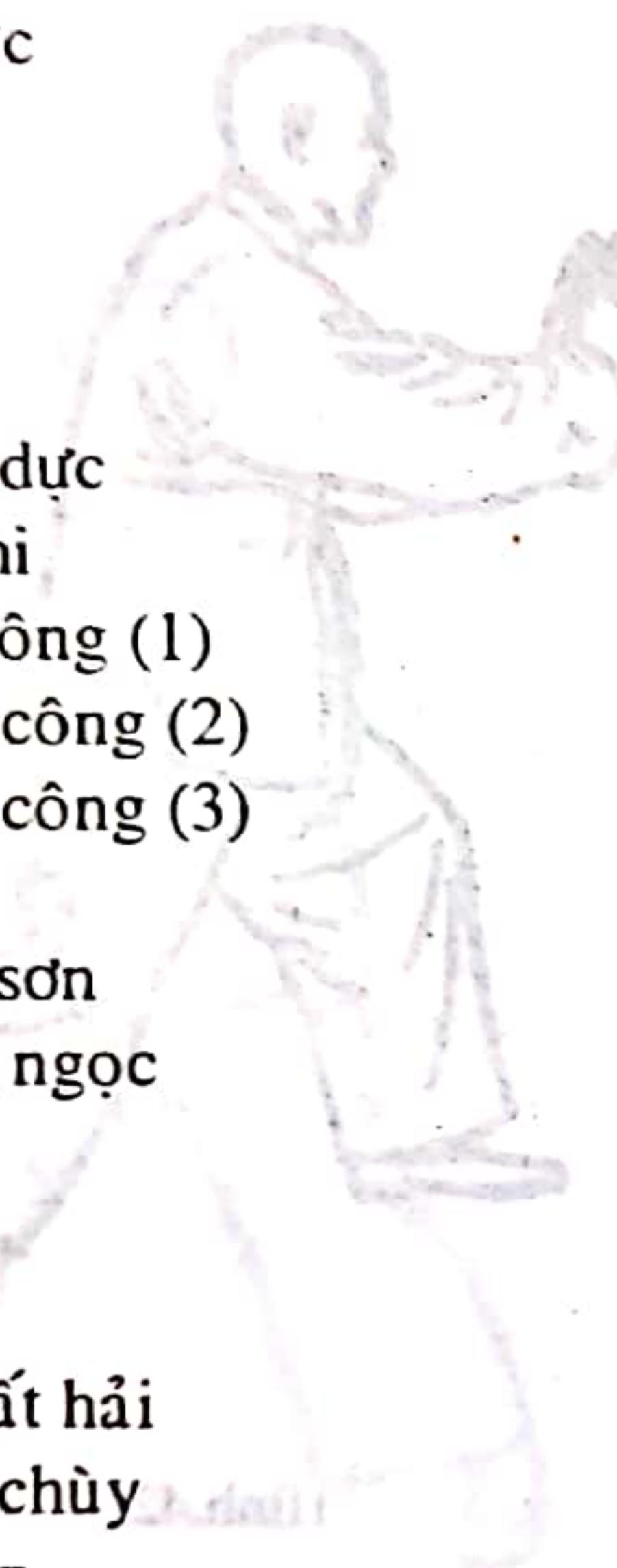
22) Đồng tử bái quan âm

23) Song chỉ cầm long

24) Thần đồng phá thiên môn

25) Hồi bộ

26) Bái tổ



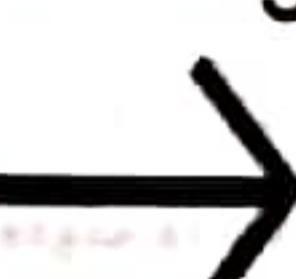
Bắc

Điều này là một bài tập cơ bản, nhằm rèn luyện sự linh hoạt và sự điều khiển tay chân. Khi thực hiện bài tập này, bạn cần chú ý giữ vững tư thế, đồng thời vận động nhẹ nhàng và tự nhiên.

Tây



Đông



Mỗi chỉ góc vừa chân
bước của chúng ta

Nam

Điều này là một bài tập cơ bản, nhằm rèn luyện sự linh hoạt và sự điều khiển tay chân. Khi thực hiện bài tập này, bạn cần chú ý giữ vững tư thế, đồng thời vận động nhẹ nhàng và tự nhiên.

Tứ Thủ là một bài tập cơ bản, nhằm rèn luyện sự linh hoạt và sự điều khiển tay chân. Khi thực hiện bài tập này, bạn cần chú ý giữ vững tư thế, đồng thời vận động nhẹ nhàng và tự nhiên.

Cách đi bài quyền Hầu Thủ Bái Tổ

Tư thế 1: Đứng thẳng 2 tay để hai bên thắt lưng. Hai bàn tay nắm ngửa lên, mắt nhìn thẳng phía trước.

Tư thế 2: Xuống Trảo mā tấn, chân phải chỉ địa ở trước.

Tư thế 3: Hai tay từ thắt lưng vòng lên trước mặt, bàn tay phải xòe lên các ngón khít lại và đưa thẳng ngang trước.

Tư thế 4: Nắm tay phải đặt vào giữa lòng bàn tay trái. Đó là miếng võ và cũng là diệu bái tổ của Hầu Thủ Tứ Diện quyền. Lúc quen ra sân chiến đấu, ta phải thực hiện động tác này thật nhanh rồi hạ bộ thủ ngay.

1 - Lão Mai Độc Tho

Phân định phương hướng, theo quẻ thái cực - lưỡng nghi - tứ tượng mà ra bài quyền.

Đứng ở điểm trụ - Bá tổ. Chân trái ở chỉ điểm Tây, đầu ngón chân Trảo Mā Tấn ở chỉ điểm Bắc. Chuyển thế Lão Mai Độc Tho. Chân trái vẫn ở điểm Tây, rùn xuống Xà Tấn.

Tư thế 1: Chân phải rút lại để mu bàn chân sát đất lật ngửa bàn chân phải trên bàn tọa.

Tư thế 2: Tay trái xòe ra như quả đào dấu ở phía sau thắt lưng trái.

Tư thế 3: Tay phải xòe như nắm trái đào bên tay phải. Ở đây tay trái tượng trưng cho Âm còn tay phải thì tượng trưng cho Dương. Qua đến thế Nghịch Lân Cước là Âm dương chuyển động.

2 - Nghịch Lân Cước

Từ bái tổ chuyển sang Lão Mai Độc Tho là giữ vững phép thủ. Vô hình của Thái Thủ, 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 cú đá bằng gót chân vào đối phương lúc hấn tấn công ta.

Giải Thể Nghịch Lân Cước

Tư thế 1: Giữ nguyên thế Lão Mai Độc Tho.

Tư thế 2: Đang tọa bộ chân trái chống lên thật lệ. Chân phải đá gót chân vào đối phương về góc chính Đông.

Tư thế 3: Cùng lúc đó tay trái che huyết Huyễn Cơ ở cổ bên phải, bàn tay trái xòe ra.

Tư thế 4: Tay phải xòe ra thẳng xuống để giữ lấy hông.

3 - Bắc Phật

Ở thế Nghịch Lân cước chân đá tung về góc chí đông, dừng lại rồi chuyển ngay sang thế Bắc Phật.

Tư thế 1: Chân phải đá tung ra xong, bèn để xuống góc chí bắc theo Đinh tấn ngang.

Tư thế 2: Tay trái thu về che sườn bên trái, bàn tay trái nắm chặt lại.

Tư thế 3: Tay phải xòe ra chém vào cổ đối phương. Chân từ trên chéo xuống hướng tây, xong rồi chuyển sang thế Nam Phật.

4 - Nam Phật

Từ ngón chém Bắc Phật xuống cổ địch, lập tức chuyển sang phương vị chính Nam.

Tư thế 1: Tay phải xòe lật bàn tay lên đặt vào ngực bên phải.

Tư thế 2: Tay trái vòng lên chém cạnh bàn tay ngang qua bên hướng Bắc là phía sau lưng.

Tư thế 3: Lúc đó chân phải trụ, chân trái duỗi theo hình Đinh Tấn, mình nghiêng thẳng về phía chính Bắc. Thế võ này chống kẻ địch từ phía sau lưng tiến đánh ta bất thình lình.

5 - Trảm Thanh Xà

Ở bộ tấn của môn võ Nam Phật.

Mặt nghiêng về phía đối phương ở phía Nam. Ta liền chuyển tiếp công đối phương ở hướng đó, lập tức xuất quyền Trảm Thanh Xà.

Tư thế 1: Tay trái vừa chém bạt trở lại, lập tức khoát tay qua bên phải che mặt để phòng đòn đánh của đối phương.

Tư thế 2: Tay phải xòe ra chém vào hông đối phương. Từ bên phía chính Tây, chém xuống chính Nam.

Tư thế 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, thủ đủ 4 phía.

Tư thế 1: Chân phải bước qua hướng chính Tây rồi rùn xuống. Tay phải che ở bên cạnh tai mắt. Bàn tay xòe ra như sấp chém xuống.

Tư thế 2: Chân trái bước song song với chân phải, ở Trảo Mã Tấn cốt ý để che hạ bộ.

Tư thế 3: Tay trái xòe ra như cầm quả đào đặt ở thắt lưng. Hở ngực bên trái dụ đối phương. Đối phương xông đến ta biến ngay với thế Đại Bàng Triển Dực.

mailto:mau.tuoluong@gmail.com

7 - Đại Bàng Triển Dực

Tư thế 1: Bước ngang chân trái vào chính góc Tây.

Tư thế 2: Thân hình ta xoay nhanh 1 vòng ra hướng Đông.

Tư thế 3: Tay phải chém phạt ngang cổ đối phương.

Tư thế 4: Chân trái đá tạt (cạnh bàn chân) vào ngực hay bụng dưới đối phương.

8 - Đường Đồng Nhi

Ở thế Đại Bàng Triển Dực, bèn chuyển sang Đường Đồng Nhi là thế thủ để phòng bị về phía Bắc do đòn tấn công của đối phương.

Tư thế 1: Chân phải bỏ xuống Đinh Tấn ở hướng Nam, tay phải đặt vào thắt lưng phải.

Tư thế 2: Chân trái duỗi ra, mặt hướng về phía chính Bắc.

Tư thế 3: Tay trái thu ở thắt lưng.

9 - Liên Thủ Tiếp Công I

Ở thế Đường Đồng Nhi chuyển sang Liên Thủ Tiếp Công. Lập tức rùn xuống Trung Bình Tấn ngay, mặt nhìn thẳng về phía đối phương. Tay trái đấm ngang ra vào hông và bụng dưới đối phương.

10 - Liên Thủ Tiếp Công II

Tư thế 1: Bước chân phải lên một khoảng thành Trung Bình Tấn, mặt hướng về phía Tây.

Tư thế 2: Tay phải đánh thẳng đòn ra ở bộ vị phía Bắc và ở Trung Bình Tấn, đánh thật nhanh cả 2 đòn cùng lúc.

11 - Liên Thủ Tiếp Công III

Tư thế 1: Chân trái bước lên 1 bước nhưng vẫn giữ Trung Bình Tấn.

Tư thế 2: Tay phải thu về đặt ở thắt lưng bên phải, bàn tay nắm chặt lại.

Tư thế 3: Tay trái đánh thẳng ra phía đối phương. Tất cả 3 đòn Liên Thủ Tiếp Công cũng là do 1 thế, nhưng thay đổi cương vị mà xuất thủ ra. Đó là những thế liên hoàn thuộc về Trung Bình Tấn. Thế đánh phải nhanh khiến cho đối phương khó chống đỡ.

12 - Thoái Bộ

Tư thế 1: Từ thế Liên Thủ Tiếp ta chuyển thân trở về điểm trụ thật nhanh.

Tư thế 2: Chân phải trụ lên.

Tư thế 3: Chân trái chéo lên chân phải ở bộ Xà Tấn.

Tư thế 4: Cùng lúc ấy, 2 bàn tay xòe ra đánh tới trước, mặt hướng về phía đối phương.

Các thế biến của Thoái Bộ.

- Thế thứ nhất là Bồn Long Biên: Đưa chân phải ra, bước ngang bộ Trung Bình Tấn.

Tư thế 1: Lật ngửa bàn tay.

Tư thế 2: Tay trái đặt dưới mu bàn tay phải. Ngón tay cái của tay trái để vào lòng tay phải.

Tư thế 3: Tiếp theo, 2 cánh tay cong, gạt băng ngang phía bên phải, vẫn giữ thế bộ.

- Thế thứ hai là Hồi Bào Nhược Vị.

Tư thế 1: Nhún mình bỏ chân phải duỗi ra, chân trái trụ thành Đinh Tấn.

Tư thế 2: Tay trái xòe ra, đặt tay phải vào giữa lòng bàn tay trái.

Tư thế 3: Tay trái và tay phải đẩy nhau, thúc cánh chỏ vào ngực đối phương ở phía sau lưng.

13 - Lão Tiều Quá Sơn

Đang ở thế Thoái Bộ, chân trái duỗi ra.

Tư thế 1: Chân trái bước về phía chính Đông, chuyển bộ thành Đinh Tấn, chân phải duỗi ra.

Tư thế 2: Chân phải đá lên về phía đối phương ở hướng Tây.

Tư thế 3: Tay trái che trước mặt.

Tư thế 4: Tay phải che bụng dưới (hạ bộ).

Tư thế 5: Đá về phía chính Đông, đặt chân theo thế Bạch Hổ Đoạt Ngọc.

14 - Bạch Hổ Đoạt Ngọc

Thế này tiếp theo thế Lão Tiều Quá Sơn, vừa tung cước ra phía chính Tây. Nhưng chân trái không đặt xuống phía chính Tây mà đặt xuống phía chính Nam.

Tư thế 1: Chân phải đặt xuống phía chính Nam, chân trái giữ yên theo Đinh Tấn hướng về phía Nam.

Tư thế 2: Tay phải xòe ra 5 ngón tay khép chặt, đâm thốc lên về phía yết hầu của đối phương.

Tư thế 3: Tay trái xòe ra úp từ trên xuống như chuồng rã. Đánh mu bàn tay trái vào giữa đỉnh đầu đối phương. Đó là một đòn thế rất hiểm đánh vào nguy hiểm đến tính mạng đối phương, “nên ít khi dùng đến”.

15 - Thế Tấn Công Thứ I

Thế đánh này chặn đối phương tập kích phía sau và 2 bên.

Tư thế 1: Giữ chân phải ở phía chính Nam.

Tư thế 2: Chuyển thân pháp ra sau lưng.

Tư thế 3: Chân trái đặt lại ở phương vị điểm trụ là Đinh Tấn, mặt hướng về phía chính Bắc.

Tư thế 4: Tay trái chuyển từ dưới lên, đánh mu bàn tay vòng xuống mặt đối phương ở phương Bắc, rồi thu về ở phía thắt lưng trái.

Tư thế 5: Tay phải nắm chặt, đánh cắm xuống ngực đối phương ở phương vị Bắc.

16 - Thế Tấn Công Thứ II

Giữ y thế tấn thứ nhất là Đinh Tấn. Mặt hướng về phía Bắc, tay trái thu về đặt ở sườn, tay phải đánh vào ngực đối phương. Đặt vào dưới nắm tay trái, cả 2 nắm tay đều lật ngửa lên.

Tư thế 1: Giữ chân phải làm trụ.

Tư thế 2: Chân trái bước sang trái (theo hướng Tây).

Tư thế 3: Tay phải xòe ra đặt bên ngực phải.

Tư thế 4: Tay trái xòe ra chém ngay về phía bên trái. Hai chân ở bộ Trung Bình Tấn.

17 - Thế Tấn Công Thứ III

Thế này rút từ động tác lúc Bá Tổ ở Mai Hoa Quyền của phái Ngoại Quyền

Tư thế 1: Vẫn giữ Trung Bình Tấn, tay phải đặt dưới ngực phải, mặt hướng về phía Bắc.

Tư thế 2: Tay trái chém ngang ra xong thu tay về. Xòe ra úp bàn tay trái lên tay phải (lật ngửa lên). Hai bàn tay cách nhau 1 khoảng chừng 1 gang tay và song song nhau.

Tư thế 3: Bàn tay trái từ dưới khoát qua mặt 1 vòng rồi đặt dưới ngực (ngửa lên).

Tư thế 4: Tay phải và tay trái thành 1 vòng trước mặt chém về bên hướng chính Đông.

18 - Song Long Xuất Hải

Giữ thế Trung Bình Tấn, bước chân sang Song Long Xuất Hải.

Tư thế 1: Chân phải bước về phía chính Bắc. Tay phải khoát lên che ngang mặt.

Tư thế 2: Vẫn giữ nguyên theo thế Đinh Tấn.

Tư thế 3: Tay trái chém 1 vòng từ trên xuống, cả 2 tay cùng khoát một lượt với chân phải tiến theo hướng Bắc.

Nghĩa là: Chân trái hướng Tây - Chân phải hướng Bắc.

19 - Hồi Thủ Song Chùy

Chuyển mình ra sau thành thế Hồi Thủ Song Chùy;

Tư thế 1: Nhảy người lên, xoay người và 2 bàn chân trở ra sau lưng, mặt hướng về phía Tây Bắc.

Tư thế 2: Lúc xoay người lại thân trên theo hình Đinh Tấn, mặt hướng về phía đối phương. Hai tay nắm chặt lại đánh thốc lên vào 2 sườn đối phương.

Giải thế Hồi Thủ Song Chùy

Thế này sử dụng chặn đối phương ở trước mặt và kẻ địch từ phía sau lưng đánh tới hoặc ở gần ta. Ta quay người thật nhanh đánh thốc 2 quả đấm vào ngực hay vào sườn hắn.

Có 2 cách đánh :

1) Đấm từ dưới thốc lên vào sườn đối phương.

2) Đấm từ 2 bên sườn đối phương ép vào, song ta thực hiện tiếp thế đánh Diệu Hồ Ly Sơn.

20 - Địệu Hồ Ly Sơn

Tư thế 1: Tung người lên xoay về phía Đông.

Tư thế 2: Chân trái bước sang chính Đông, chân phải giữ ở phương vị Bắc.

Tư thế 3: Tay trái nắm chặt, mu bàn tay từ trên giáng xuống mặt đối phương.

Tư thế 4: Tay phải nắm chặt đánh xuống ngực đối phương rồi lại đánh thốc từ dưới lên. Rồi chuyển sang thế Tam Xích Kiếm Trâm Thanh Xà.

21 - Tam Xích Kiếm Trâm Thanh Xà

Tư thế 1: Tay trái đưa lên che cổ bên phải, chân trái đứng trụ.

Tư thế 2: Tay phải xoay 1 vòng trước mặt rồi đánh xuống (bên trái). Chân trái đá tạt sang bên phải (đá vào ống chân của đối phương). Nghĩa là : " Tay trái che, tay phải chém tạt xuống, chân phải quét băng ngang vào trước đối phương".

Tư thế 3: Chân phải đá tạt xong, bèn thu lại theo Đinh Tấn, chân trái duỗi ra phía sau.

Tư thế 4: Ở Đinh Tấn, tay trái đặt vào giữa cánh tay phải. Tay phải xòe ra 5 đầu ngón tay đâm vào cổ hoặc ngực đối phương.

Tư thế 5: Chém tạt tay phải xuống và đá quét ngang từ bên phải sang bên trái. Đá xong phóng người tới đâm vào cổ đối phương. Cứ thế ta thực hiện liên tiếp vừa đá tạt vừa chém xuống thật nhanh. Xong 3 lần gọi là thế Tam Xích Kiếm Trâm Thanh Xà. Rồi đứng Đinh Tấn cả 2 bàn tay đều xòe, tay phải xia lên, tay trái đặt vào giữa tay phải. Mình nghiêng về phía Đông chuyển sang thế Đồng Tử Bá Quan Âm.

22 - Đồng Tử Bá Quan Âm

Tư thế 1: Hai chân giữ nguyên phương vị, nhưng xuống Trung Bình Tấn, mặt hướng về phía Bắc.

Tư thế 2: Tay phải khoát từ trên xuống thắt lưng trái. Rồi rút về thắt lưng.

Tư thế 3: Tay trái nắm chặt đánh chỏ từ trên xuống thắt lưng trái rồi đánh thẳng ngang về phía Tây.

Tư thế 4: Khi đánh đứng ở Trung Bình Tấn, chân phải bước về phía cạnh chân trái, tay phải khoát xuống.

Tư thế 5: Tay trái chặn xuống và đánh ngang ra. Chân trái bước về 1 khoảng còn chân phải bước về phía chân trái. Chân trái bước ngang qua (hướng Tây), tay phải khoát xuống, tay trái chặn xuống và đánh ngang qua.

23 - Song Chỉ Cầm Long

Tiếp theo bộ Trung Bình tấn của Đồng Tử Bá Quan Âm, chúng ta liền đổi phương vị chuyển mình theo thế Song Chỉ Cầm Long.

Tư thế 1: Rút tay trái thu về thắt lưng.

Tư thế 2: Chân trái làm trụ đứng rùn xuống giữ lấy thân mình.

Tư thế 3: Chân phải rút lên.

Tư thế 4: Tay trái chia 2 ngón trỏ và giữa ra. Đồng thời tay phải cũng làm như vậy, cùng một lúc làm cả 2 tay.

- Tay phải phóng Song Chỉ vào mắt đối phương.
- Tay trái phóng Song Chỉ vào cổ họng đối phương.
- Chân phải đá vào tốn đối phương.

24 - Thần Đồng Phá Thiên Môn

Ở phương thế Song Chi Cầm Long mặt hướng về phía Bắc. Chân đứng ngay điểm trụ, ta thực hiện ngay thế Thần Đồng Phá Thiên Môn.

Tư thế 1: Chân trái trụ xuống, chân phải duỗi ra là Đinh Tấn mìngh nghiêng về phía sau.

Tư thế 2: Hai tay xuôi theo 2 đùi, chân phải bước ra trái 1 bước, rùn xuống xoay lưng lại.

Tư thế 3: Đồng thời chân trái bỏ dài ra sau chân phải, luôn tránh cú đánh của đối phương.

Tư thế 4: Tay trái thu về thắt lưng, tay phải đấm thốc lên hạ bộ hay ngực đối phương. Thế này để giải vây nếu có đối phương bao quây xung quanh giúp ta thoát dễ dàng.

25 - Thoái Bộ

Sử dụng miếng Đồng Tử Phá Thiên Môn xong, ta lập tức nhảy tung về điểm trụ ở giữa để giữ đúng trung điểm.

Tư thế 1: Hai chân nhảy vọt lên cùng lúc, chân phải rùn xuống giữ thân pháp, chân trái bỏ ra theo Trảo Mã Tấn còn chân phải hướng về phía Bắc.

Tư thế 2: Tay phải đưa lên ngang tai (tạo thành góc vuông) để giữ bén phải, tay trái xòe ra chặn ở thắt lưng bên phải. Tất cả thế này đều ở phương vị của trung điểm của thế thủ. Khi giữ vững được thân pháp, ta tiến hành thế công để dàng thắng đối phương.

26 - Bá Tố

Phản này khác phản Bá Tố ở trước. Nhưng vẫn đúng trên phương vị trung điểm, mặt hướng về phía Bắc và chấm dứt bài quyền.

27 - Hầu Thủ Tứ Điện

Chân trái rùn xuống giữ trụ cho thân thể vững chắc, tay trái thâu về cạnh sườn, tay phải đưa vòng từ sau đến trước che vùng ngực bụng. Chân phải tiến lên Trảo Mã Tấn, vòng ra ở giữa ngực chào quyền để chấm dứt cuộc diễn quyền này. Đó cũng thế Bá Tố.

TỰ LUYỆN KHÍ THẦN - THÂN PHÁP

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

Đây không có nghĩa là cách luyện khí thần của Thiếu Lâm Tự mà đã được tổng hợp với một số cách luyện 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 về hơi thở.

Thần: Là luyện về giao đấu và linh giác - hay giác quan thứ sáu quyền biến ứng phó linh động đúng lúc.

Về luyện khí: Lúc bình thường hơi thở nhẹ nhàng tự nhiên. Nhưng hàng ngày mỗi buổi sáng độ 3 giờ nên luyện khí như sau:

- Ngồi yên tĩnh theo lối Thiền. Hai chân xếp vào nhau, hai tay bỏ nhẹ trên chân, mình thẳng. Hít vào nhẹ nhàng và dài và lúc thở ra cũng từng hít một, chia làm 3 lần: "thở ra 1 lần và hít vào, thở ra bằng miệng cả người vận dụng và cung lên cả họng, lưỡi, tay chân cùng thế. Để cho toàn thân càng ngày thêm bền vững".

Luyện thần: Do suy tư về quyền thuật mà ra. Càng suy nghĩ các thế võ, nghĩ đến công thủ nhiều chừng nào thì sự ứng phó càng nhanh nhẹn chừng ấy. Vì thế, khi tập luyện những đường quyền cuối xong, một lúc sau bạn nên ngồi

yên giữ hơi thở điều hòa. Ban đầu đừng để tà niệm vẩy vào suy nghĩ hãy để tâm trí tinh 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 đối phương mạnh yếu như thế nào. Nhưng cần nhất của cái thần lúc suy nghĩ về các thế võ đã học rồi, cần giữ trống không cho tâm hồn và trí óc.

Thân pháp: 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?

Luyện thân pháp để sử dụng Hầu Quyền

1) **ĐIỂM HẦU TẤN:** Dùng ở cách đánh mạnh-cương. Phép cương để công đối phương, trả đòn, còn nhu là để tránh né. Vì thế phải luyện Cương quyền một cách thành thạo mới có thể hạ đối phương được bằng cách đánh vào yết hầu đối phương. Đây cũng là cách luyện tập theo phép Trung Bình Tấn.

Tư thế 1: Hai chân rùn xuống theo Trung Bình Tấn, hai bàn tay quấn 10 ngón lại đưa lên.

Tư thế 2: Tay trái thâu về cạnh sườn trái.

Tập thân pháp: Đứng ngoài bâi trống. Hai chân nhảy vọt lên, cả 2 chân đều mang túi cát (từ từ tăng trọng lượng bao cát lên, nhờ thế đôi chân sẽ mạnh thêm). Rồi tập sang các thế đá liên hoàn.

Tập thế Song Chỉ: Là tập cách đếm 2 ngón tay trỏ và giữa của 2 bàn tay vào huyệt đối phương (tưởng tượng hay vẽ một hình nhân có đủ ngũ quan), một cách nhanh nhẹn vào cách huyệt:

Nhơn Trung - trên môi.

Huyền Cơ - 2 bên cổ.

Thái Dương - 2 bên trán sát mai tóc.
Lưỡng Nhãn - 2 mắt.

Những huyệt này học để biết chứ không dùng vì gây nguy hiểm tính mạng của người khác.

Luyện Song Chỉ: Mỗi ngày cho gạo vào một cái thùng cõi lớn, hai ngón tay chìa ra và xỉa vào, ban đầu thì nhẹ từ từ mạnh dần lên. Hai ngón tay sẽ mạnh cứng thêm “Chú ý: Luyện phép võ này sẽ làm ảnh hưởng đến tim mạch”.

Nên tập mỗi ngày đeo một khúc sắt vừa nặng buộc vào 2 đầu ngón tay và cố co 2 ngón tay lên xuống độ mươi lần, sẽ giúp cho tay cứng mạnh và không bị nội thương. Trong bài Hầu Thủ ứng dụng rất nhiều đòn chém tay, nắm tay Phật Thủ và Song Chỉ.

MƯỜI THẾ PHẢN ĐÒN PHÉP NHẬP NỘI ĐÁNH BẰNG CHỎ

Thế này vững vàng nhất để nhập nội, đánh vào lúc đối phương tấn công ta mãnh liệt nhất. Các bạn nên tập thế đánh chỏ này, hầu để sử dụng chắc chắn, chặn đứng thế tấn công của đối phương và hạ đối phương trong lúc cận chiến.

Mười thế đánh bằng chỏ:

- 1) Lão Hầu Xuất Động.
- 2) Ma Vương Trốc Quái.
- 3) Thoái 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 Ngự Bình.
- 9) Độc Tọa Ngự Bình.
- 10) Nhất Chùy Đoạt Mệnh.

1 - Lão Phu Xuất Động

Đối phương: Tiến đến đánh.

Ta: Chân Nội Quyền (trái trước) chuyển thế.

Tư thế 1: Thế này chờ đối phương tiến sát vào tấn công ta, tay trái đỡ đòn đối phương, xoay người ra sau, đâm lưng vào ngực đối phương.

Tư thế 2: Chỏ bên phải thúc mạnh vào ngực đối phương.

2 - Ma Vương Trốc Quái

Đối phương: Đá bay tới.

Ta: Ở Chân Nội Quyền và chuyển thế.

Tư thế 1: Phục xuống tọa. Cánh chỏ phải đánh đỡ vào chân đối phương.

Tư thế 2: Chân trước đứng lên gài khóa chân trước của đối phương, dùng chỏ phải xoay lưng đánh thốc vào ngực đối phương.

Tư thế 3: Đinh Tấn hướng về đối phương.

Tư thế 4: Hai tay gạt tay đối phương sang bên phải.

Tư thế 5: Chỏ phải đánh vào thái dương của đối phương.

Tư thế 6: Rồi từ dưới rút lại đánh thốc vào lưng đối phương.

3 - Thoái Thủ Ngã Lưng

Đối phương: Đánh hoặc đá tới.

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

Tư thế 1: Rùn xuống đỡ tay đối phương đấm tới.

Tư thế 2: Đánh chỏ từ dưới lên vào cằm đối phương.

Tư thế 3: Đối phương vừa lùi ta đá Chân Lạc Mã theo.

4 - Hồi Đầu Ngưu Độc

Đối phương: Xông tới đánh vào đầu ta bằng tay phải.

Ta: Nghiêng mình sang bên trái tránh đòn của đối phương.

Tư thế 1: Chân đối phương tấn ngang, ta nghiêng mình sang phải tránh đòn.

Tư thế 2: Tay trái ta đưa ra đỡ, chỏ phải đánh vào sườn đối phương.

Tư thế 3: Tay trái ta đỡ đỡ, chỏ phải đánh vào sườn đối phương.

Tư thế 4: Tay trái ta đỡ đỡ, chỏ phải đánh vào sườn đối phương.

Tư thế 5: Tay trái ta đỡ đỡ, chỏ phải đánh vào sườn đối phương.

5 - Âm Dương Giao Lý

Đối phương: Hai bên áp sát vào.

Ta: Đứng Trung Bình Tấn và chuyển thế.

Tư thế 1: Khoắt tay ra đỡ đòn bên trái. Thân người xoay về Trảo Mã Tấn, mặt hướng về bên trái.

Tư thế 2: Đối phương sau lưng đánh tới, ta rùn người xuống tránh đòn và đánh thốc chỏ từ dưới lên ngực đối phương.

6 - Độc Thủ Khai Bình

Đối phương: Tấn công ta.

Ta: Đang ở Chân Nội Quyền và chuyển thế.

Tư thế 1: Tay phải chặn đòn tấn công của đối phương, chân trái bước lên còn tay trái thì che hạ bộ.

Tư thế 2: Đối phương tiến sát lại gần ta, chân ta bước sang một bên và dùng chỏ trái đánh vào ngực đối phương.

Tư thế 3: Nếu đối phương lùi ra xa, ta đá Chân Lạc Mã ra.

7 - Hồng Đào Trả Quả

Thế này được sử dụng khi bị đối phương ở phía sau nắm cổ áo ta bằng 2 tay và có ý định nhập nội vào ta.

Tư thế 1: Rùn người xuống đánh chỏ phải vào ngực đối phương.

Tư thế 2: Chỏ trái đánh vào ngực trái của đối phương.

Tư thế 3: Đối phương lùi tránh, ta dùng chân Độc Mã Cước đá theo.

Tư thế 4: Tay trái gạt tay đối phương sang trái còn chân phải tiến lên khóa chân đối phương.

Tư thế 5: Tay phải đưa ra đỡ trước mặt rồi đánh chỏ tạt ra sau lưng đối phương.

Tư thế 6: Đối phương thoái lui ta dùng chân Câu Liêm Thương đá tới.

8 - Tấn Sơn Nhập Cảnh

Đối phương: Lùi ra xa vì ta đang tiến tới đánh.

Ta: Đứng Đinh Tấn.

Tư thế 1 - Chân Nội Quyền: Tay trái xòe ra trước mặt đối phương và đánh tới khiến đối phương hốt hoảng đưa tay ra đỡ. Ta bước chân tới luồn chân vào giữa 2 chân đối phương và đánh vào hông đối phương.

Tư thế 2 - Chân Nội Quyền: Tay phải xòe che chắn mắt đối phương, rồi lập tức tiến sát đá vào đối phương và tay phải chém xuống, sau đó chuyển mình đánh chỏ bên trái vào ngực đối phương.

9 - Độc Tọa Ngự Bình

Thế này của Thiếu Lâm Ngoại Quyền, đó là thế công thủ vô cùng lợi hại, có thể áp dụng khi đối phương đá tới, khi đối phương vừa tầm thì đá tới còn khi đối phương sáp tới gần thì đánh bằng vai, đầu hoặc bằng chỏ.

Thế thủ: Chân trái bỏ qua bên phải, còn chân phải bỏ qua trái, nhìn ngang về phía đối phương, tay trái trước mặt còn tay phải thủ bên sườn.

Tư thế 1: Đối phương tiến tới và đá vào ta, ta xoay người lại và đưa tay ra đỡ đồng thời, chân phải bước tới khóa chân đối phương, tay phải đánh chỏ vào cổ hắn.

Tư thế 2: Chân trái sau còn chân phải trước. Tay trái đặt nơi thắt lưng, tay phải đưa ra thủ. Đây là 1 thế để dụ đối phương vào và đánh ngay vào chổ hở của hắn.

Tư thế 3: Tay trái đỡ hết đòn của đối phương, chân trái bước qua phải che hạ bộ, chỏ phải đánh vào ngực đối phương vừa bị mất đà.

10 - Nhất Chùy Đoạt Mệnh

Đối phương: Thủ và tiến như chớp vào ta.

Ta: Đá chân Câu Liên Thương vào đối phương.

Tư thế 1: Tay phải đánh vào ngực đối phương còn chân phải rút lại. Nhân lúc đối phương bất ngờ ta tiến vào tấn công đối phương.

Tư thế 2: Đối phương mắc mưu, ta tiến vào tấn công ngay, ta xoay người lại đánh chỏ vào ngực đối phương.

Chú ý: Tất cả các thế này đều khác nhau, nhưng cũng dễ tập vì các thế gần tương tự nhau.

11 - Nhị Chùy Đoạt Mệnh

THỦ PHÁP

7 BỘ TAY ĐIỂM HUYỆT

Bảy bộ tay

Bao bọc cơ thể, đánh trên che dưới và đỡ tấn công của đối phương, không phải tự nhiên bị động theo thế đối phương tấn công 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 là luyện tập che đỡ cơ thể, bao bọc không để lộ ra 1 sơ hở nào cho đối phương tấn công được. Đó là những chiến lược về tay và chân. Bảy bộ tay trong khóa tay dùng để đỡ các thế đỡ sau:

1 - Tay Song Cung Bảo Nguyệt

Tư thế 1: Đứng bộ Nội Quyền (chân phải trước), tay phải đưa lên ngang tầm thái dương.

Tư thế 2: Tay trái đưa lên ngang tầm thái dương. Trong khi đỡ tay trái tay phải thu về đặt ngang sườn.

2 - Tay Đồng Tử Bổng Ngân Bình

Tư thế 1: Đứng yên theo bộ Song Long Bảo Nguyệt, tay phải đỡ đòn đối phương đánh đậm xuống, chân đứng Trảo Mã Tấn.

3 - Tay Thần Sơn Trảm Mộc

Tư thế 1: Đang giữ thế Tay Đồng Tử Bổng Ngân Bình. Tay trái đưa lên lòn dưới cánh tay phải đỡ vẹt qua trái, chân đứng Trảo Mã Tấn.

4 - Tay Thiềm Thủ Quá Hải

Đang giữ thế Tay Thần Sơn Trảm Mộc, tay phải rút xuống đỡ vẹt dưới cánh tay trái qua bên phải.

5 - Tay Lão Mai Độc Tho

Nghiêng mình ra sau Đinh Tấn, cánh tay phải chặn xuống để phá đòn đá của đối phương.

6 - Tay Linh Ngư Vượt Thủ

Thối bộ về Trảo Mã Tấn, tay phải vòng lên trên đỡ trước trán.

7 - Tay Tiên Cô Giải Tỏa

Đang đứng ở thế Linh Ngư Vượt Thủ, tay đỡ vẹt từ bên phải sang trái.

ÁP DỤNG

1 - SONG CUNG BẢO NGUYỆT

Thân pháp: Chân phải đưa ra trước, thẳng người chân trái duỗi ra sau.

Đối phương: Tấn công đánh thẳng tới.

Ta: Nghiêng mình sang bên phải, 2 tay đưa lên gạt sang bên phải, chân trái bước lên trước khóa chân đối phương đồng thời 2 tay đánh vào đối phương (tay phải đánh vào ngực, tay trái đánh vào ngực).

2 - TAY ĐỒNG TỬ BỐNG NGÂN BÌNH

Tư thế 1: Nghiêng mình ra phía sau (Đinh Tấn). Chặn cổ tay xuống chân đối phương.

Tư thế 2: Chuyển sang thế Hồi Mã Long Chùy, đánh móc 2 nắm tay vào ngực đối phương (từ dưới lên).

3 - THẦN SƠN TRẨM MỘC

Tư thế 1: Tay trái khoát ra bắt tay đối phương (nhưng cần nắm).

Tư thế 2: Tay phải xòe ra phạt vào cổ đối phương (huyệt Huyền Cơ). Khi đối phương lùi ra sau, ta xoay người đá gót chân thẳng vào hạ bộ đối phương.

Ta đặt chân trái xuống, chân phải đá phóng lên vào sườn đối phương.

Ghi chú: Thần Sơn Trasmine là 1 thế vô dùng cạnh bàn tay, ứng dụng được cả 2 tay, tùy theo cách ra đòn của đối phương.

4 - THIỀM THỦ QUÁ HẢI

Chân phải bước tới khóa chân đối phương, tay phải chặn ngang ngực còn tay trái đấm vào bụng đối phương.

Tư thế 1: Bước chân trái lên khóa chân đối phương. Tay trái chặn tay đối phương còn tay phải đấm vào Chấn Thủ đối phương.

5 - TAY LÃO MAI ĐỘC THO

Tư thế 1: Tay trái từ trên vỗ xuống chặn cùm tay đối phương.

Tư thế 2: Tay phải đưa thẳng ra và đấm vào ngực đối phương.

Tư thế 3: Đưa tay phải xòe ra trước ngực gạt tay đối phương đang đấm tới.

Tư thế 4: Tay trái đấm quả Thôi Sơn vào sườn đối phương.

Tư thế 5: Hai tay xòe ra (bàn tay Cương Đao Phật Mộc) chặn tay đối phương vào giữa.

Tư thế 6: Đá thẳng mu bàn chân vào hạ bộ đối phương

6 - LINH NGƯ VƯỢT THỦY

Tư thế 1: ta chập 2 bàn tay lại xỉa từ dưới ngực lên, đỡ vẹt 2 cánh tay của đối phương.

Tư thế 2: Chuyển thế Tam Xích Kiêm Trasmine Thanh Xà. Tay phải chém vào cổ đối phương 3 lần liên tiếp.

Tư thế 3: Tay trái và chân trái tiến lên 1 lượt đánh thốc quả Thôi Sơn vào sườn đối phương.

7 - TAY TIÊN CÔ GIẢI TỎA

Tư thế 1: Hai tay vòng lại và lai sỉa từ trên xuống gặt 2 tay đối phương ra ngoài.

Tư thế 2: Chân phải đá thốc vào hạ bộ đối phương.

Chú ý: Tiên Cô Giải Tỏa là một thế võ dùng để phá đòn tấn công của đối phương. Khi đối phương nắm lấy cổ áo ta, thì ta sẽ áp dụng thế này: Đưa tay trái lên nắm chặt cùm tay đối phương, tay phải chặt vào cánh tay trong và giải thế tấn công của đối phương.

8 - QUỐC ĐỘNG LÂM MỘT LƯU

Tư thế 1: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 2: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 3: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 4: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 5: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 6: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 7: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 8: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 9: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

Tư thế 10: Hồi vũ mưu nước giòuz ôi nén ửi lùn yết

GIẢI THẾ CHIẾN LUỢT

Bảy Bộ Chân

Theo phép diễn võ, bảy bộ chân biến chuyển thật nhanh để phá thế của đối phương. Bảy bộ chân, đá theo 7 thế và đá về 7 phía khác nhau. Khi vào nhập nội thì xuất cước.

1 - CHÂN NỘI QUYỀN

Đứng thẳng, chân trái trước chân phải sau. Chân phải trụ chân trái đưa ra trước, thân người hơi nghiêng và mắt nhìn về phía đối phương.

2 - CHÂN BÁ HUÊ TRANG

Đứng chân Nội Quyền, bỏ chân trái về phía bên trái, chân phải kéo về phía gót chân trái. Đứng ở thế Bá Huê Trang, chân phải đưa về phía trước bỏ sang bên chân trái. Kéo chân phải về và đưa chân trái lên.

3 - CHÂN CẨU LIÊM THƯƠNG

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

Tư thế 1: Chân phải trước chân trái sau.

Tư thế 2: Kéo chân phải vào phía trước (chân trụ của đối phương).

Tư thế 3: Chân trái quét vào phía trước.

Tư thế 4: Chân trái quét xong và đá tiếp vào chân đối phương.

4 - CHÂN NGHỊCH LÂN

Tư thế 1: Chân phải trước chân trái sau.

Tư thế 2: Bước chân phải sang bên.

Tư thế 3: Chân trái xoay một vòng từ bên phải đá gót về phía trái.

Tư thế 4: Để chân trái xuống, chân phải đá vòng gót chân từ trái qua phải.

5 - CHÂN LẠC MÃ

Đứng Trung Bình Tấn.

Tư thế 1: Chân trái bỏ qua bên phải.

Tư thế 2: Xoay người ra phía sau (Đinh Tấn).

Tư thế 3: Hai tay thẳng xuống, chân phải đá tung gót vào ngực đối phương.

Tư thế 4: Chân phải đưa qua bên trái.

Tư thế 5: Xoay người ra phía sau (Đinh Tấn).

Tư thế 6: Hai tay thẳng xuống, chân trái đá tung gót vào ngực đối phương.

6 - CHÂN TÂM MÃ BỘ

Tư thế 1: Đưa chân phải ra phía trước (Đinh Tấn).

Tư thế 2: Quét gót chân trái từ trái qua phải.

Tư thế 3: Trụ chân trái lại.

Tư thế 4: Quét chân phải từ phải sang trái.

Tư thế 5: Quét chân trái từ trái qua phải.

Tư thế 6: Rùn chân trái lại.

Tư thế 7: Chân phải quét gót chân từ trái sang phải (nhìn ra sau).

Tư thế 8: Rùn chân phải xuống trụ.

Tư thế 9: Đá chân trái ra (đứng yên).

7 - CHÂN ĐỘC CƯỚC MÃ

Tư thế 1: Rùn chân trái ra sau (đứng/trụ).

Tư thế 2: Chân phải rùn xuống.

Tư thế 3: Đạp gót chân phải vào gót của đối phương.

Sau đó đổi sang chân kia.

Tư thế 4: Rùn chân trái ra sau (đứng/trụ).

Tư thế 5: Chân phải rùn xuống.

Tư thế 6: Đạp gót chân phải vào gót của đối phương.

Tư thế 7: Rùn chân trái ra sau (đứng/trụ).

Tư thế 8: Chân phải rùn xuống.

Tư thế 9: Đạp gót chân phải vào gót của đối phương.

THAO TẬP TRUNG HÓA

THAO TẬP THI THIẾT KẾ TÀU X ÁNH

MỤC LỤC

	TRANG
- UNG TẢO CÔNG:	5
- VÕ PHÁI WING CHUN:	12
- VÕ PHÁI CHA K'UN:	16
- HẦU QUYỀN:	22
- VÕ PHÁI BỘ NGựa NGUYỆT CẦU:	28
- VÕ PHÁI WAH K'UN:	33
- PHÉP ĐÁNH SÙNG TÊ GIÁC:	44
- PHÁI TAI CHI CHUAN:	48
- PHÁI YIN & YANG:	49
- CẦM VĨ HỔ:	50
- HẦU QUYỀN:	56
- 10 THẾ ĐÁNH CHỎ:	72
- 7 BỘ TAY ĐIỂM HUYỆT:	77