

TỰ HỌC VÔ THUẬT  
BÍ KÍP THIẾU LÂM TỰ

# 108 THỂ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN

TẬP 2



NHÀ QUÁT BÀN ĐÀ NẴNG



# **108 THẾ CHIẾN ĐẤU THiếu LÂM CHÂN TRUYỀN**

## **TẬP II**

**TRẦN MÃN TUẤN** Biên soạn

**Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang và tác giả. Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.**

**Số ĐKKHXB: 21-2008/CXB/51-126/ĐaN  
QĐXB số: 292/QĐ-ĐaN**

**In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Bình  
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM Việt Nam**

---

Published by arrangement between Hương Trang Cultural Company Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

TỰ HỌC VÕ THUẬT  
BÍ KÍP THIẾU LÂM TỰ

108 THỂ CHIẾN ĐẤU  
THIẾU LÂM  
CHÂN TRUYỀN

TẬP II

TRẦN MÃN TUẤN  
Biên soạn

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG



## LỜI GIỚI THIỆU

*Thiếu lâm tự là một nôi võ của Trung Quốc qua mấy trăm năm và những tinh hoa Võ thuật của Thiếu Lâm tự vẫn còn được lưu truyền cho đến ngày nay. Tuy nhiên, vì kỷ luật nghiêm ngặt của thiếu Lâm, Võ thuật chân truyền của Thiếu Lâm Tự ít được truyền cho người ngoài. Có chăng chỉ là một số ít tinh hoa được các danh sư tiếp thụ để rồi phối hợp với thiên tính bẩm sinh của mình mà nảy sinh ra những môn phái khác.*

*Chúng tôi may mắn có được tài liệu nói về một trăm lẻ tám thế chân truyền của thiếu Lâm Tự. Đây là sự kết hợp tinh túy các thế đơn giản nhưng công hiệu, chúng bàn bạc trong các bài thảo Thiếu Lâm tự. Tùy theo tình huống xảy ra, mỗi một thế có thể dùng để tấn công hoặc phản công hay hóa giải một đòn thế của đối phương. Những thế ấy được truyền dạy cho môn sinh chính tông và được coi là những thế cần thiết, cơ bản và hiệu quả nhất mà các môn sinh Thiếu lâm, dù ở trình độ Võ thuật nào, cũng phải thành thạo. Tương truyền mỗi môn sinh Thiếu lâm muốn được phép hạ sơn đều phải kinh qua kỳ sát hạch trình độ ứng phó được các đòn thế của một trăm lẻ tám môn nhân.*

*Theo truyền thống Võ thuật Trung Quốc, mỗi một đòn thế đều có tên gọi ẩn dụ hình thế động tác. Trong khi biên soạn, ngoài việc phiên âm Hán-Việt tên gọi mỗi thế, chúng tôi mạo muội ghi thêm dịch nghĩa tiếng Việt tên mỗi thế để những võ sinh mới nhập môn có thể hiểu được. Để tiện sử dụng, toàn bộ 108 thế được in thành hai*

*tập: Tập 1 hướng dẫn từ thế 1 đến thế 50, tập từ thế 51 đến thế 108.*

*Biên soạn sách này, chúng tôi mong muốn gửi đến các bạn yêu thích Võ thuật một tài liệu quý để các bạn rèn luyện thể lực trong tinh thần tôn trọng đạo đức. Nếu có gì sai sót mong bạn đọc lượng thứ*

Người biên soạn

**Trần Mẫn Tuấn**

## ĐÔI NÉT VỀ ĐẠT MA TỔ SƯ VÀ THIẾU LÂM TỰ

Ngày nay những nhà nghiên cứu lịch sử Võ học Đông Phương đều thừa nhận Thiếu Lâm là cội nguồn của nhiều môn võ khác được lưu truyền đến tận thời đại của chúng ta. Tuy nhiên họ vẫn chưa biết đích xác được Võ thuật xuất hiện vào thời điểm nào mà chỉ phỏng đoán rằng hình thức Võ thuật sơ khai được hình thành khi có sự phân hóa quần thể con người thành nhiều bộ tộc. Mốc lịch sử đầu tiên đáng chú ý của Võ thuật Trung Quốc nói riêng và Võ thuật Đông Phương nói chung là sự xuất hiện Ngũ Cầm Thế của danh sư Hoa Đà dựa theo động tác của cọp, nai, gấu, khỉ và chim.



1. CỌP

2. NAI

3. GẤU

Ngũ Cầm Thế của Hoa Đà được coi là những bài tập rèn luyện sức khỏe. Theo những tài liệu đáng tin cậy thì trước đời Lương (thế kỷ thứ 6) các hành giả Võ thuật không biết cách điều khí để phát huy lực và tốc độ mặc dù Y thuật Trung Quốc trước đời Lương đã nghiên cứu và áp dụng rộng rãi lý thuyết và các nguyên lý về khí.



4. KHÍ



5. CHIM



Mốc lịch sử thứ hai là việc Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Quốc theo lời mời của Lương Võ Đế, Bồ Đề Đạt Ma tên thật là Bồ-Đề Đa-La. Vương tử thứ ba của Vua Nam Thiên Trúc tên là Hương Chí, thuộc dòng Sát-đế-lị. Về sau Ngài đi tu và gặp Bát-nhã-đa-la tổ đời thứ 27 của Phật giáo Thiên Trúc, ngài được truyền Y bát làm tổ đời 28. Lúc sang Trung Quốc Ngài được coi là sư tổ ở Đông độ. Bồ Đề Đạt Ma đến Quảng Đông, Trung Quốc vào năm 520, Ngài thuyết giảng Phật đạo cho Lương Võ Đế, song vì Phật giáo Trung Quốc bấy giờ quá nghiêng về hình thức bên ngoài nên Ngài nhận thấy khó có thể một sớm một chiều diễn giảng cho vị Hoàng đế nhà Lương hiểu được Phật giáo là dạy cho người ta quán chiếu nội tâm để trở về với Phật tánh nơi mình nên Ngài vào Tung Sơn, đến chùa Thiếu Lâm mà thiền định. Tháng 9 năm 520 Ngài viên tịch.

Tại Thiếu Lâm Tự, Ngài thấy nhiều nhà sư có thể trạng yếu đuối và thường hay ngủ gật trong lúc Ngài thuyết giảng. Ngài quyết định tham thiền để tìm cách giúp đỡ những nhà sư này. Kết quả chín năm diện bích trong động Thiếu Thất được Ngài đúc kết trong Dịch Cân Kinh và Tẩy Tủy Kinh. Sau khi Bồ Đề Đạt Ma viên tịch, các nhà sư Thiếu Lâm Tự tiếp tục tập luyện những phương thức do Ngài truyền lại đặc biệt là Dịch Cân Kinh, để cường hóa thể chất và tinh thần. Chẳng bao lâu sau, các nhà sư Thiếu Lâm nhận thấy việc tập luyện Dịch Cân Kinh không những làm sức khỏe tăng tiến mà còn làm cho cơ thể họ bội phần mạnh mẽ. Vào thời kỳ

này các chùa chiền không được bảo vệ nên các nhà sư cũng cần phải biết "Võ thuật" để tự bảo vệ trước bọn lục lâm thảo khấu. Khi họ kết hợp được khí và những kỹ thuật tự vệ cổ truyền họ trở thành những nhà sư võ sĩ. Khi những phương pháp chuyển dịch gân cốt của Bồ Đề Đạt Ma được phổ biến từ chùa Thiếu Lâm, nhiều thể loại Khí Công theo đó mà phát triển mạnh mẽ.

Võ thuật được phát triển mạnh mẽ vào đời Đường (618 - 907) sau khi những nhà sư võ sĩ giúp đường Thái Tông dẹp được quân Mông Cổ (630). Mười bảy vị sư Chùa Thiếu lâm được sắc phong. Lịch sử Võ thuật Trung Quốc vẫn còn nhắc nhở nhiều đến ba vị sư có công nhiều nhất từ Thiếu Lâm Tự là Chí Tháo, Huệ Trường và Vân Tống.

Võ thuật Thiếu Lâm nguyên thủy có 18 thế chính yếu. Đến đời Tống, Tống Thái Tổ phát triển thành 32 thế Trường Quyền. Một thế kỷ sau đó, Giác Viễn Thượng Nhân mở rộng thành 72 thế. Từ đó Thiếu Lâm tự được coi là trung tâm Võ thuật Trung Quốc đồng thời là kích phát điểm cho những hệ phái khác. Trải bao thời hưng phế, ngày nay Thiếu Lâm tự vẫn còn trơ gan cùng tuế nguyệt. Hàng năm có rất nhiều du khách và những võ sinh trên thế giới đến viếng "Thánh địa Võ thuật" này.

Tưởng cũng cần nhắc lại một số điểm chính về Thiếu Lâm Tự.

Chùa Thiếu Lâm tọa lạc tại Tung Sơn, thuộc huyện Đẳng Phong, Hồ Nam, cách Bắc Kinh 600 km về phía nam và cách Nam Kinh 600 km về phía tây.

Chùa xây dựng năm 495.

Năm 520, Bồ Đề Đạt Ma đến Thiếu Lâm.

Năm 630, các nhà sư võ sĩ của Chùa đã giúp Đường Thái Tông đánh thắng quân Mông Cổ. Mười bảy vị sư được sắc phong. Thiếu Lâm Tự trở thành Trung Quốc đệ nhất tự.

Chùa bị hủy hoại một phần vào những năm 556, 692 và 844. Từ năm 690 - 975 không được triều đình quan tâm như thời Thái Tông.

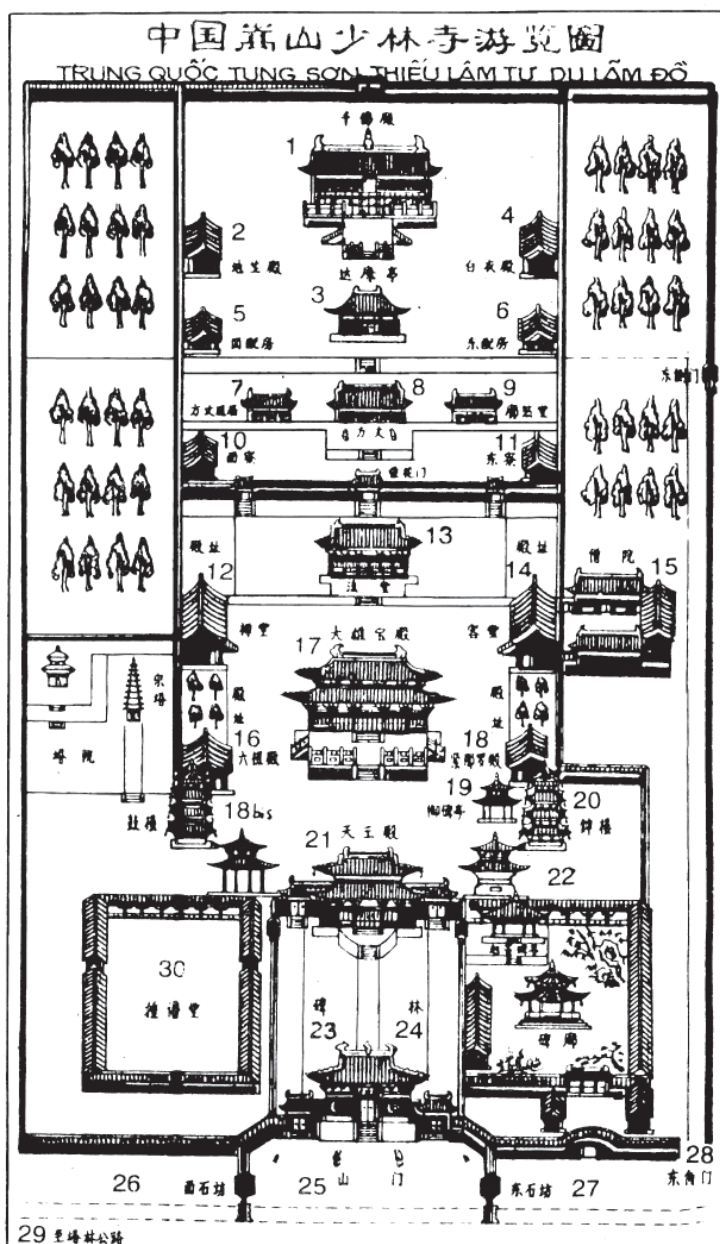
Chùa bị cháy ba lần vào những năm 612, 1736 và 1928. Điều may mắn là mỗi lần cháy, Chùa chỉ bị hủy hoại một phần, ngay cả lần binh lính Mãn Châu tấn công chùa.

Điều đáng lưu ý là tại Trung Quốc có năm ngôi chùa mang tên Thiếu Lâm. Ngoài chùa Thiếu Lâm tại Tung Sơn còn có chùa Thiếu Lâm ở Hồ Bắc, Tứ Xuyên và ở Phúc Kiến có hai chùa. Chùa Thiếu Lâm ở Tứ Xuyên và một chùa ở Phúc Kiến bị phá hủy hoàn toàn và được xây dựng lại vào thế kỷ 17.

- Sơn Môn chùa Thiếu Lâm
- Phương Trượng trụ trì của chùa
- Võ khí trong Thiên Vương Điện.

Sau thời kỳ cách mạng Văn hóa, Trung Quốc coi Võ thuật Thiếu Lâm là một di sản văn hóa dân tộc cần được bảo tồn. Chùa Thiếu Lâm được trùng tu vào những năm cuối thập niên 70.

- Cảnh môn sinh chùa Thiếu Lâm đang luyện võ tại khu vực Bài Lâm (Rừng Bia) ngày nay.



**Chú thích:**

**TRUNG QUỐC TUNG SƠN THIẾU LÂM TỰ  
DU LÂM ĐỒ**

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1- Thiên Vương Điện   | 21- Chung Lầu            |
| 2- Địa Chỉ Điện       | 22- Thiên Vương Điện     |
| 3- Đạm Ma Đình        | 23- Bài                  |
| 4- Bạch Y Điện        | 24- Lâm                  |
| 5- Tây Phối Phòng     | 25- Sơn Môn              |
| 6- Đông Phối Phòng    | 26- Tây Thạch Phường     |
| 7- Phương Trượng Cư   | 27- Đông Thạch Phường    |
| 8- Phương Trượng      | 28- Đông Giác Môn        |
| 9-                    | 29- Chí Tháp Lâm Công Lộ |
| 10- Tây Liâu          | 30-                      |
| 11- Đông Liâu         |                          |
| 12- Điện Thiên Đường  |                          |
| 13- Pháp Đường        |                          |
| 14- Điện Khách Đường  |                          |
| 15- Tăng Viện         |                          |
| 16- Lục Tổ Điện       |                          |
| 17- Đại Hùng Bửu Điện |                          |
| 18- Cẩm La Na Điện    |                          |
| 19- Cổ Lầu            |                          |
| 20- Ngự Bài Đình      |                          |

## CUỘC ĐỐI THOẠI ĐƯỢC LƯU TRUYỀN TRONG MÔN ĐỒ THIẾU LÂM TỰ

Cuộc đối thoại giữa sư Cẩm Pháp và đại sư Hạnh Ấn - sư phụ trực tiếp của Cẩm Pháp - từ mấy trăm năm trước vẫn còn được lưu truyền qua nhiều thế hệ môn sinh tại Thiếu Lâm tự.

Sư Cẩm Pháp đã nói với đại sư Hạnh Ấn: "Võ thuật của Sư phụ cao siêu vô song, và đệ tử đã được nhiều may mắn gặp được Sư phụ tại Thiếu Lâm Tự. Nhiều người rất yêu thích võ thuật, nhưng không học tập được gì cả, đơn giản chỉ vì thiếu một người thầy toàn tâm toàn ý".

Đại Sư Hạnh Ấn trả lời:

"Nếu có một kẻ nào đó, mà kẻ ấy là một người vô đạo đức xin được truyền thụ võ công, ta sẽ không dạy cho hắn điều gì cả, mặc dù kẻ ấy muốn dâng cho ta ngàn vàng. Con có thể biến đá thành vàng, một khi con hấp thụ được Võ thuật chân truyền từ Thiếu Lâm".

Sư Cẩm Pháp lại nói:

"Trên thế giới có thể có nhiều anh hùng, nhưng ta ít được gặp họ, khắp năm châu bốn bể có thể có nhiều danh sư, nhưng những bậc danh sư khó sánh được với Sư phụ. Võ thuật chân truyền phải học tập từ Thiếu Lâm tự và cũng ngay chính tại Chùa này mới có thể có những anh hùng cái thế và những đại sư vĩ đại".

Sư Cẩm Pháp là một danh sư võ học Thiếu lâm, môn sinh tăng chúng tại đây vẫn còn nhớ lời khuyên của ông: "Võ thuật Thiếu Lâm không những bao gồm việc vận

dụng thân hình và tứ chi mà còn phải vận dụng tốt đôi mắt tinh thần".

Về 108 thế đánh chân truyền bất cứ môn sinh nào hạ sơn đều phải tinh thông. Truyền thuyết cho rằng môn sinh Thiếu Lâm tự nào muốn hạ sơn đều phải qua được 108 mộc nhân ở Chùa này. Đại sư Hạnh Ẩn cũng đã nói với Cẩm Pháp: "Nếu con học hết 108 thế, con có thể xuyên qua kim cương thạch bích. Vận dụng cơ thể để phát sinh kinh lực cần có và phải chắc chắn rằng con không sợ hãi để con có đủ can đảm. Khi xoay mình, phải nhanh và uy lực như một cơn lốc di chuyển khỏi thế bất lợi mà thân người vẫn đứng tư thế, chiếm lĩnh vị trí thuận lợi. Cái duỗi tay của con như mây che lấp ánh trăng và đứng vững trên đôi chân của con tựa như thế núi. Hông của con trầm xuống làm vững chắc bộ tấn, nhờ thế mà con không bị đánh ngã. Rèn luyện và rèn luyện mãi, nếu con là người nghiêm túc thì không để thời gian trôi qua vô ích. Khi con thành công, không để lộ Võ thuật mà con đã học được cho bất kỳ một người nào khác biết, không bao giờ truyền lại Võ thuật cho bất kỳ một người vô đạo đức nào, kẻ ấy sẽ gây nhiều phiền toái vô kể. Con sẽ thấy quá trễ để hối tiếc nếu con đã có quyết định sai lầm. Mặc dù con đường tắt thì ngắn, nhưng nhiều rủi ro, con hãy chọn con đường an toàn, con đừng ngần ngại đi trên con đường dài...".

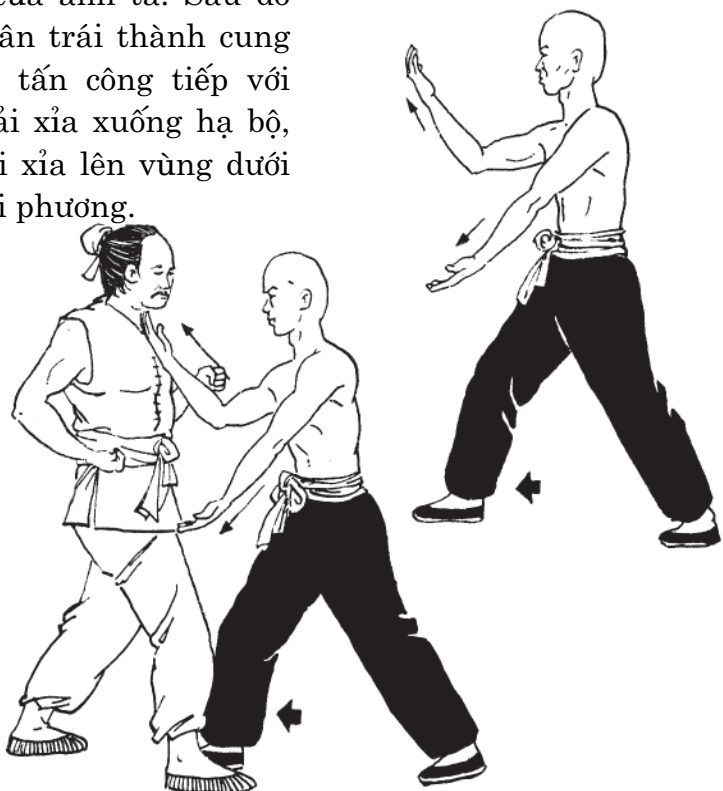


## 51. ĐẢO SÁP DƯƠNG LIỄU

### (LẬT NGƯỢC TAY TRÔNG DƯƠNG LIỄU)

Đứng dậy ngay lập tức và trở lại cung tấn hữu. Bốn ngón tay của bàn tay phải khít lại và từ phía dưới xĩa lên vào vùng dưới cằm của đối phương. Đồng thời, bốn ngón của bàn tay trái xĩa từ trên xuống vào hạ bộ của anh ta. Sau đó tiến chân trái thành cung tấn tả, tấn công tiếp với tay phải xĩa xuống hạ bộ, tay trái xĩa lên vùng dưới cằm đối phương.

Nếu đối phương dùng chính thế này tấn công bạn, hãy dùng thế "Nhị Bộ Tha Thuyền" (thế 72) trong khi lùi bước và sau đó phản công với thế "Liên Hoàn Quy Tất" (thế 104).



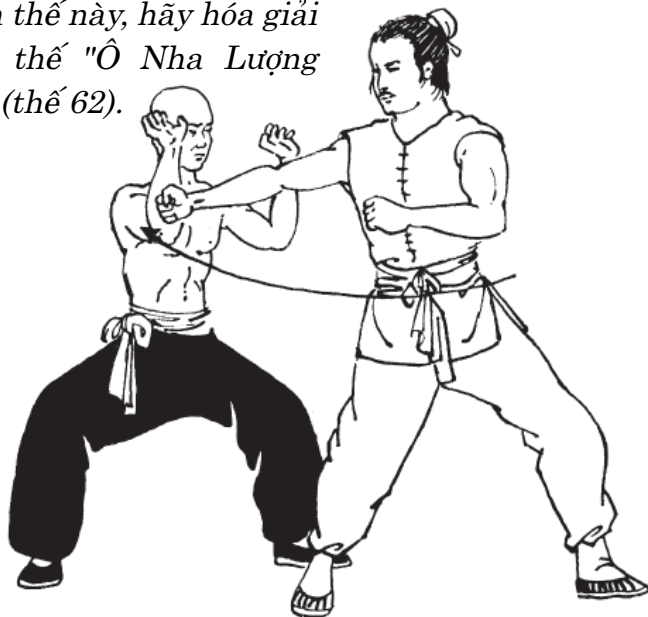
## 52. SONG ĐỀ NHẬT NGUYỆT

(ĐÔI TAY NÂNG MẶT TRỜI MẶT TRẮNG)

Nếu đối phương tấn công bằng thế "Tả Hữu Trắc Thân Trụ" (thế 89), đứng trung bình tấn (mã bộ hoặc kỵ mã tấn) ở bên mạn phải, hai cánh tay của bạn co lại ở trước ngực đỡ đòn đánh. Sau đó bạn phản công bằng thế "Động Tranh Công Thủ" (thế 80).



Nếu đối phương dùng chính thế này, hãy hóa giải bằng thế "Ô Nha Lượng Dực" (thế 62).



### 53. LIÊN CHUỖNG ÂM DƯƠNG (ĐÁNH LIÊN TIẾP CHUỖNG ÂM CHUỖNG DƯƠNG)

Bạn đang trong cung tấn hữu, di chuyển tả chuồng của bạn từ trái sang phải nhằm để dè tay phải đang tấn công của đối phương xuống. Đánh thọc mạnh nghịch hữu chuồng vào hông (ở phía dưới tay phải) của anh ta. Sau đó, đánh vào mặt đối phương bằng tả chuồng, các ngón hướng lên trên.



*Nếu đối phương dùng thế "Liên Chuồng Âm Dương" này để tấn công, bạn hóa giải nó bằng thế "Song Long Quá Bộ" (thế 98)*

## 54. BÁT QUÁI CHUỖNG PHÁP (PHÉP ĐÁNH CHUỖNG BÁT QUÁI)

Để hai tay ở trước ngực, song song với mặt đất, tay trái ở trên, tay phải ở dưới, chuỖng tâm hai bàn tay hướng ra ngoài, tay ở trên phòng thủ tầm thượng đẳng, tay ở dưới bảo vệ vùng bụng và hạ bộ. Chân trái giỖ lên, bàn chân gần như thẳng đứng, di chuyển chân này theo hướng từ trái sang phải và đá mũi bàn chân vào hạ bộ đối phương.



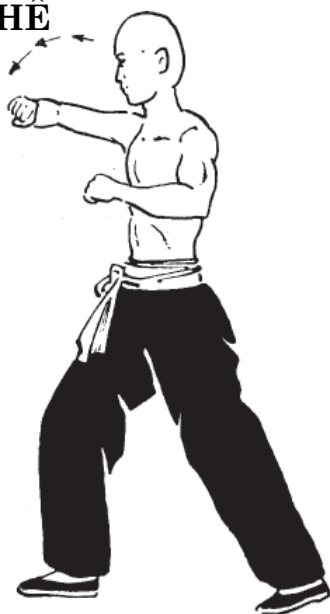
*Nếu đối phương dùng chính thế này để tấn công, đầu tiên hóa giải bằng thế "Tả Hữu Nghênh Mã" (thế 88) và sau đó sử dụng "Tả Hữu Bát Cước" (thế 105)*

## 55. SONG CÔNG QUYỀN THỂ (THỂ ĐÁNH ĐÔI NẮM TAY)

Bạn đứng cung tấn hữu, hữu quyền đánh vòng cầu vào đối phương. Tiến chân trái lập cung tấn tả, tả quyền đánh vòng cầu. Tiếp tục bước chân phải tới, rồi chân trái từ phía sau bước tới lập cung tấn tả. Mỗi lần chuyển tấn, đánh vòng cầu thuận quyền. Biến thể của thể này thường được sử dụng là đánh vòng cầu tả và hữu quyền cùng một lúc.

Nếu đối phương dùng hai tay gạt song quyền của bạn, ngay lập tức đánh ngoặt song quyền từ trên xuống dưới, tấn công vào hai bên mạn sườn của đối phương.

*Nếu đối phương dùng chính thể này, bạn hóa giải bằng thể "Song Đề Nhật Nguyệt" (thế 52).*





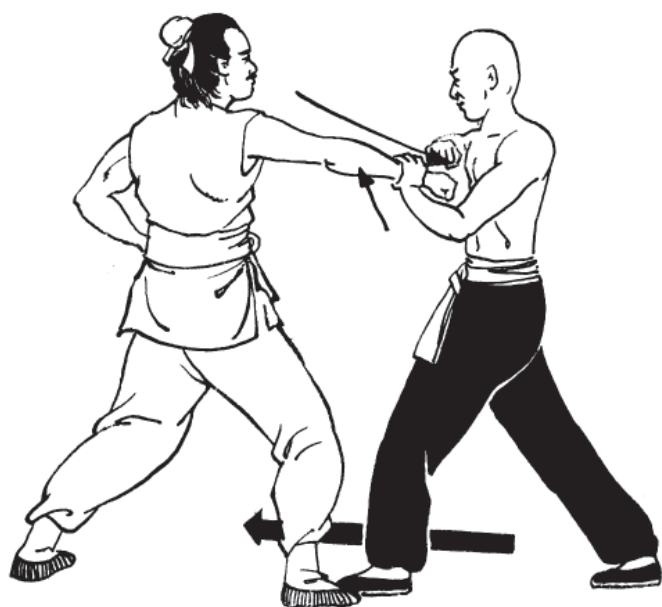
## 56. PHỤNG HOÀNG TRIỂN DỤC (PHỤNG HOÀNG XÒE CÁNH)

Bạn tiến chân trái thành cung tấn tả và tay trái chộp cổ tay phải của đối phương. Chân phải tiến chéo về phải để phía phải của bạn đối diện với ngực của anh ta. Dùng cùi chỏ phải đánh thật mạnh vào ngực đối phương. Bạn có thể lập thành trung bình tấn (mã bộ) thay vì cung tấn hữu khi tiến chéo chân phải. Thế này có thể đánh tương tự ở phía ngược lại, nghĩa là đứng cung tấn tả, đánh chỏ trái.

Đòn thế này dùng để đánh nhập nội. Khi tiến vào đối phương, hai bàn tay cùng lúc chuyển động dững mãnh như thể đang "xòe cánh" để tăng lực đánh.

Nếu đối phương dùng ngay thế "Phụng Hoàng Chuyển Dục", ta hóa giải bằng thế Khô Thụ Phản Căn" (thế 68).





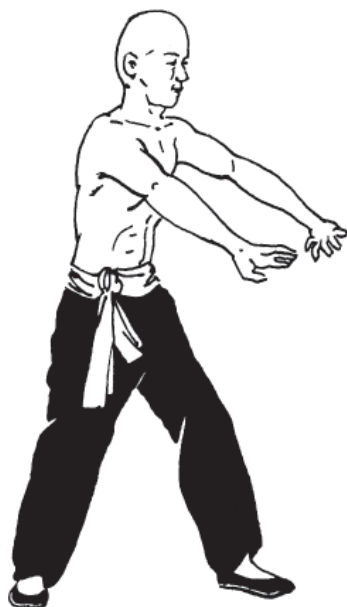


## 57. HỒ ĐIỆP SONG PHI (ĐÔI BUỒM BUỒM BAY)

Trước tiên, hai tay từ dưới đưa lên trên, hai chưởng tâm hướng lên trên trong dạng "song đề chưởng". Sau đó Đánh song chưởng hướng xuống (chưởng tâm hướng xuống) ngực hoặc vùng bụng đối phương.

\* Nếu đối phương tấn công bạn với thế "Khổng Tước Khai Bình" (thế 64), hai tay bạn dùng đề chưởng đỡ đỡ. Trong khi hấn chuyển sang thế "Song Sáp Hoa Thế" (thế 75). Hai chưởng ở trên của bạn đề xuống để ngăn đòn và ngay lập tức phản công vào ngực hấn.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, đầu tiên bạn hóa giải nó bằng thế "Hồi Mã Xung Chưởng" (thế 91) và phản công với thế "Liên Hoàn Khẩu Thủ" (thế 79).*





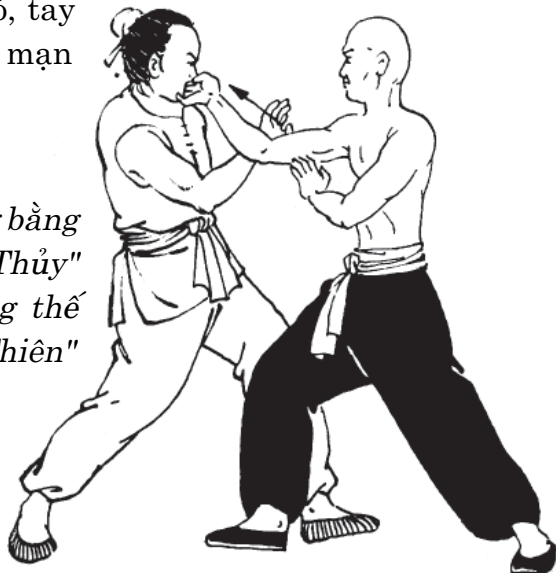


## 58. LÝ NGƯ SẠN THỦY (CÁ CHÉP KHUA NƯỚC)

Trong thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1). Sau đó tiến tới lập thành cung tấn hữu và dùng tay phải của bạn chộp tay phải đối phương. Ngay lập tức sau đó đảo chưởng, căng tay phải vắn gài tay phải của đối phương, và lướt trên tay anh ta để chộp mặt anh ta - như thế hữu chưởng biến thành long trảo. Trong khi đó, tay trái của bạn che mạn sườn phải.



*Nếu bị tấn công bằng thế "Lý Ngư Sạn Thủy" bạn hóa giải bằng thế "Phiên Lôi Cồn Thiên" (thế 2).*

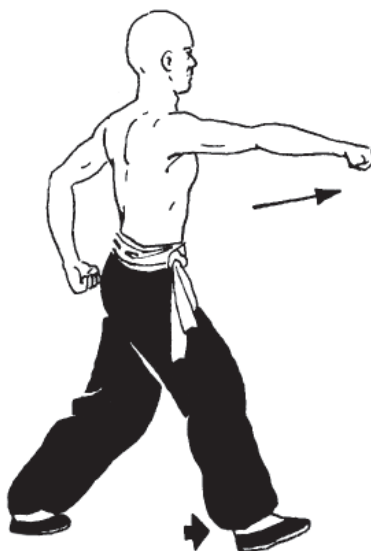
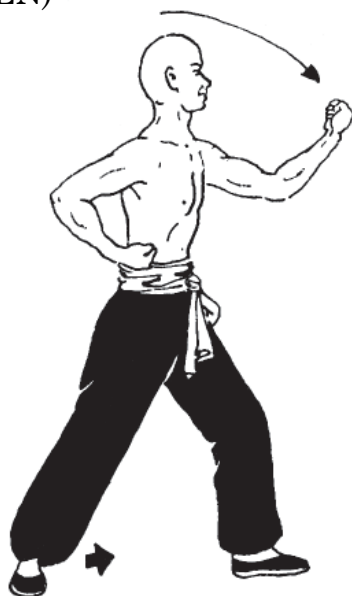


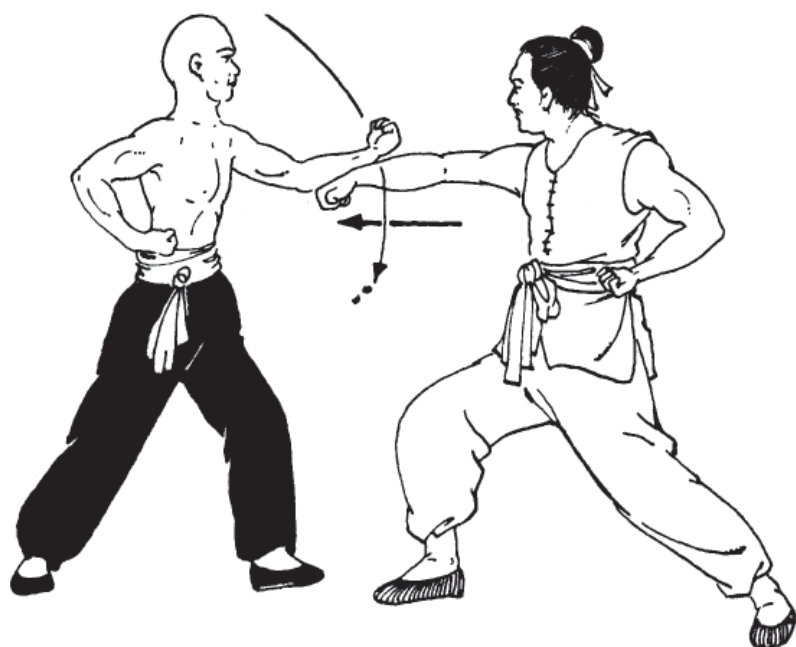
## 59. BẢO ÁP XUYÊN LIÊN (VỊT QUÝ BƠI QUA ĐÁM SEN)

Bạn tiến tới trong cung tấn tả đồng thời đánh nắm tay ngược. Ngay lập tức bước chân phải tới đấm thẳng hữu quyền tầm trung đẳng. Sau đó, tiến chân trái trong cung tấn tả, đấm thẳng tả quyền. Hoặc bạn cũng có thể lùi chân phải cùng lúc với việc tung đòn đấm thẳng bằng tay trái. Đây là thoái bộ xung quyền. Bất kỳ lúc tiến hoặc thoái, đòn đấm đối tay phải được tung ra gần như kế tiếp nhau. Đây là thế tấn công đối phương ào ạt nên cũng rất khó hóa giải.

\* Nếu đối phương đấm hữu quyền, bạn bỏ nắm tay ngược của tay trái vào tay phải của anh ta, sau đó ngay tức khắc phản công bằng đòn đánh thẳng tay phải. Lúc đánh, chân phải của bạn lướt tới.

*Nếu đối phương dùng ngay thế này, hóa giải và phản công bằng thế "Động Tranh Công Thủ" (thế 80).*

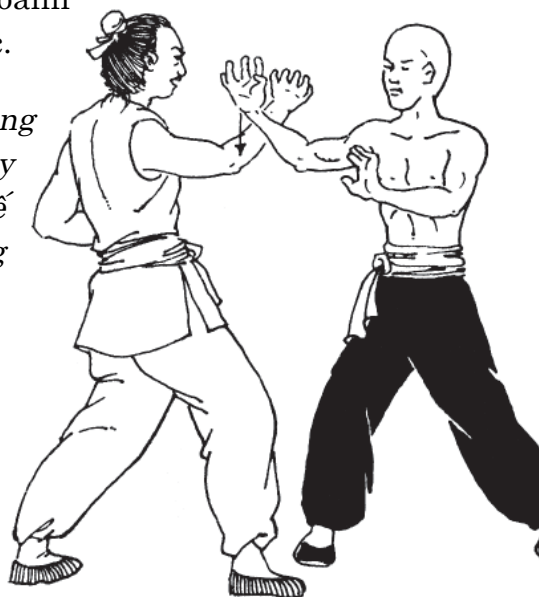




## 60. HOÀNG OANH ẨM THỦY (HOÀNG OANH UỐNG NƯỚC)

Giả sử bạn đang trong "thượng kỳ mã bộ" (trung bình tấn cao). Nếu đối phương dùng tay phải tấn công bạn, bạn dùng bốn ngón tay duỗi tiếp xúc với cẳng tay phải của anh ta, đồng thời dùng hết sức chộp nó kéo xuống. Sau đó anh ta sẽ mất thăng bằng và ngã tới trước giống như con chim hoàng oanh chúc đầu uống nước.

*Nếu bị tấn công bằng thế này, ngay lập tức trở về tư thế "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1)*



## 61. BẠCH HẠC ĐẠP TUYẾT (HẠC TRẮNG ĐẠP TUYẾT)

Giở chân phải bước dài qua sau chân phải của đối phương. Đồng thời bạn dùng cùi chỏ phải đánh ngang tới trước hướng vào ngực của anh ta. Tiếp liền theo đó, bạn tấn công cùi chỏ trái. Động tác đánh chỏ trái tương tự với đòn đánh chỏ phải.

Nếu đối phương dùng ngay thế "Bạch Hạc Đạp Tuyết", bạn hóa giải bằng thế "Khô Thụ Phản Căn" (thế 68).



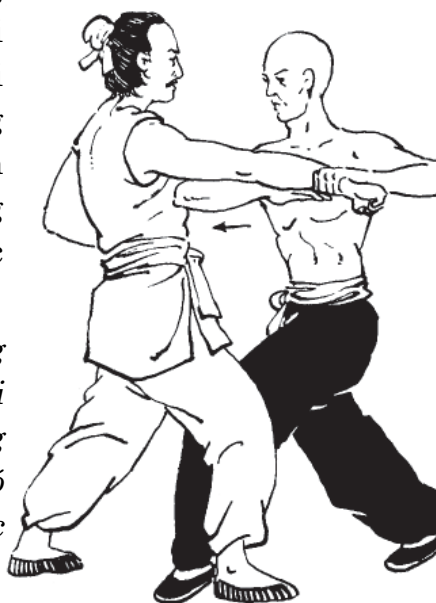


## 62. Ô NHA LƯỢNG DỤC (QUA ĐEN PHỐI CÁNH)

Bạn đang ở thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1) với cung tấn hữu, ngay sau đó tiến chân trái để chuyển thành cung tấn tả, đồng thời dùng cùi chỏ phải trong dạng "triển dục" để đánh vào mạn sườn của đối phương.

\* Nếu đối thủ trong cung tấn hữu, dùng tay phải đánh xung quyền tấn công bạn, chân trái bạn bước tới vào phía trong chân phải của anh ta. Đồng thời dùng tay trái chộp cổ tay tấn công của anh ta và dùng cùi chỏ phải đánh vào ngực anh ta.

Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn bước lùi trở về tư thế "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1). Sau đó phản công bằng thế "Trực Tiến Bình Dương" (thế 103).



### 63. YẾN TỬ PHIÊN THÂN (CHIM ÉN VƯỢT BAY)

Đầu tiên đá trực cước cao bằng chân trái. Sau đó hạ chân trái ở phía phải, trước chân phải của bạn. Ngay lập tức quay người 360 độ. Trong khi quay người, không để mất thời gian tung cú đá chân phải vào ngay mục tiêu mà chân trái đã đá.

\* Nếu đối phương có ý định tấn công bạn, trước hết bạn dùng chân trái đá vào ngực anh ta. Cho dù anh ta có đỡ cú đá của bạn hay không, ngay lập tức lợi dụng cơ hội hạ chân trái để quay thân người 360 độ, và trong khi quay bạn tung cú đá chân phải. Như thế sẽ làm đối phương khó phòng thủ.

*Nếu bị tấn công thế "Yến Tử Phiên Thân", nhảy lùi ra sau ngay lập tức để tránh đòn tấn công. Sau đó áp dụng "Tiến Tam Chiến Quyển" (thế 94).*







## 64. KHỔNG TƯỚC KHAI BÌNH

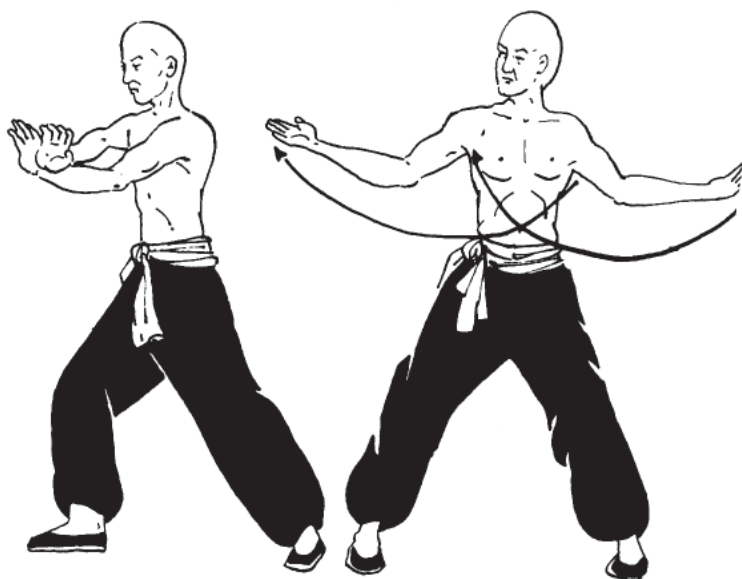
(CHIM CÔNG XÒE ĐUÔI)

Đầu tiên hai tay bắt chéo, tay phải ở trên, hai tay như đè xuống phía dưới, và kéo chúng về gần ngực. Sau đó quạt mở hai cánh tay tương tự như con công mở xòe đuôi.

\* Nếu đối phương dùng song chưởng đánh vào ngực bạn, đè đôi cánh tay của anh ta xuống bằng hai tay bắt chéo. Sau đó, ngay tức khắc bạn vùng

mở cả hai cánh tay, hai chưởng tâm hướng lên trên, như thế bạn đã đánh cạnh trên của bàn tay phải vào cằm đối phương. Thế này cũng có thể áp dụng để đánh hai đối thủ ở hai bên bạn cùng một lúc.

*Bị đối phương tấn công bằng thế này, bạn có thể áp dụng thế "Bảo Áp Xuyên Liên" (thế 59) hoặc "Song Công Quyền Thế" (thế 55).*

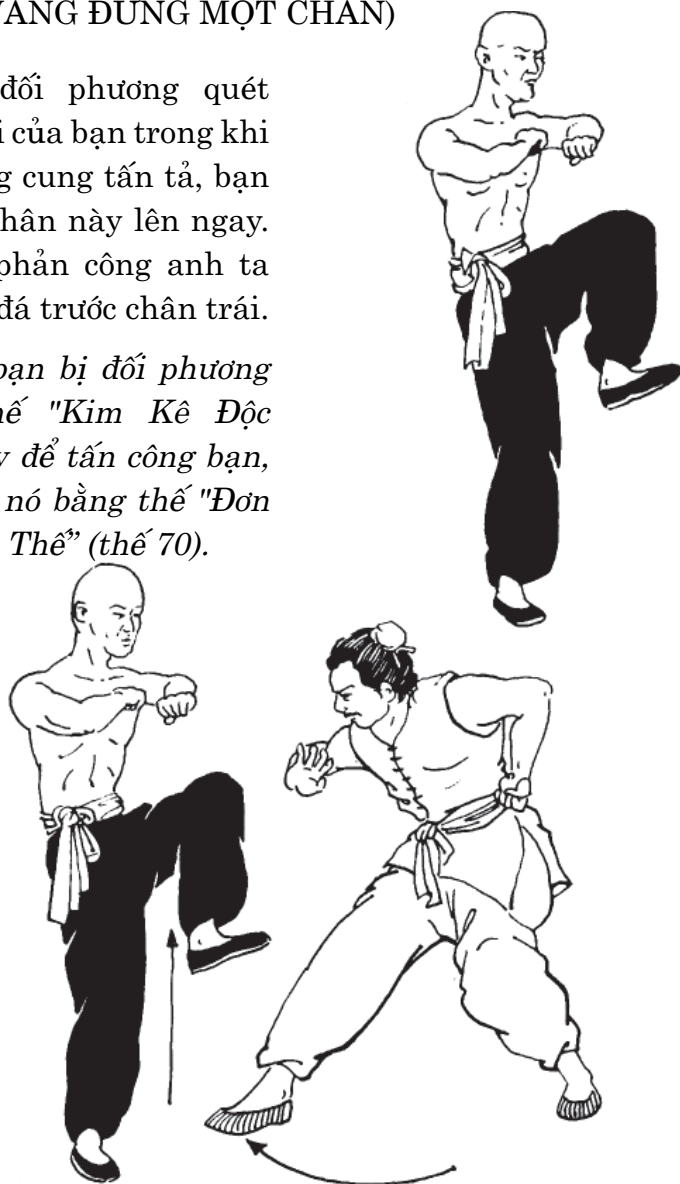




## 65. KIM KÊ ĐỘC LẬP (GÀ VÀNG ĐỨNG MỘT CHÂN)

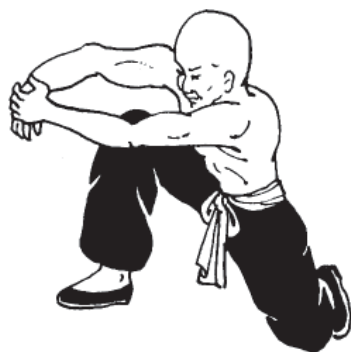
Nếu đối phương quét chân trái của bạn trong khi bạn đứng cung tấn tả, bạn giở cao chân này lên ngay. Sau đó phản công anh ta bằng cú đá trước chân trái.

*Nếu bạn bị đối phương dùng thế "Kim Kê Độc Lập" này để tấn công bạn, hóa giải nó bằng thế "Đơn Sáp Hoa Thê" (thế 70).*

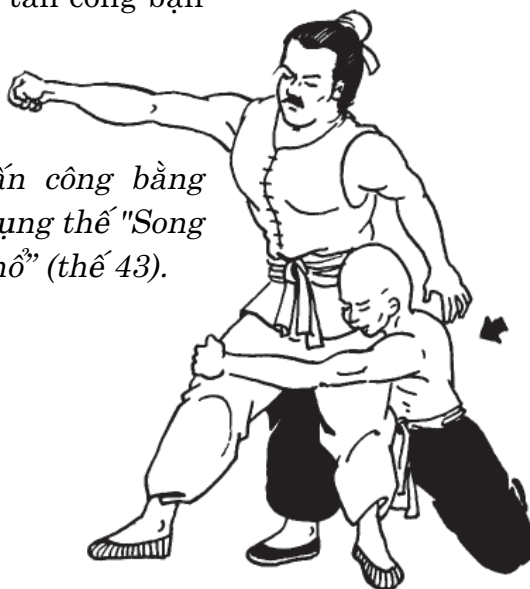


## 66. LÃO THỤ BÀNG CĂN (CÂY GIÀ GỐC RỄ QUANH CO)

Nếu đối phương đang cầm vũ khí đứng quay lưng trước mặt bạn, hoặc anh ta đang đánh bạn đồng hành của bạn, bạn lao người tới và hụp xuống trong tư thế quỳ một gối. Từ sau lưng anh ta, bạn vòng tay ôm hai chân anh ta, đồng thời hất mạnh vai bạn vào hông anh ta, như thế anh ta không thể tấn công bạn được.



*Nếu bị tấn công bằng thế này, áp dụng thế "Song Tinh Trục Thố" (thế 43).*





## 67. HOẠCH MI THƯỢNG GIÁ (GÁC TAY LÊN VỄ CHÂN MÀY)

Nếu đối phương dùng cánh tay anh ta nhấc chân trái của bạn lên, chân phải bạn nhảy lên, dồn lực gồng chân trái xuống để cho cánh tay anh ta bị trọng lượng của bạn đè xuống.

Động tác này cần nhanh và dứt khoát. Đồng thời co chân trái vào để giữ chặt tay của anh ta. Bàn tay trái của bạn giữ chặt tóc đối phương, còn tay phải dùng hồ trảo bấu cổ anh ta.

*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, hóa giải bằng cách chặt ngang thủ đao (cương đao) tay phải, không cho đối phương nhập nội bằng cách lùi bước trở về "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1).*

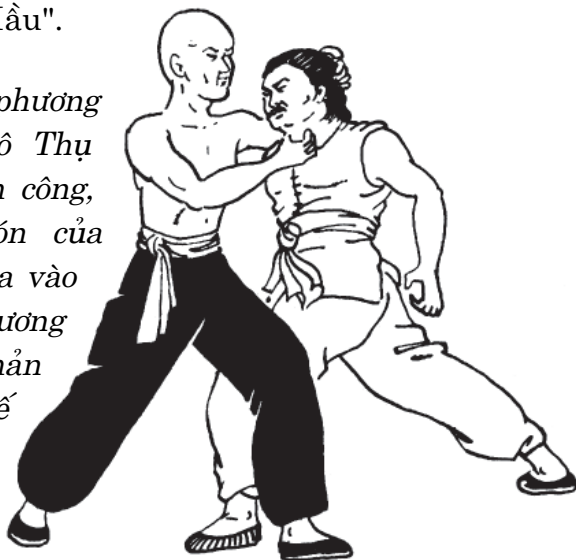


## 68. KHÔ THỤ PHẢN CĂN (CÂY KHÔ TRƠ GỐC)

Đứng cung tấn hữu.  
Dùng tay trái nắm chặt tóc  
đối phương kéo lên - đây là  
thế "Kim Tuyến Điều Lô"  
(thế 69). Cùng lúc dùng  
hở trái tay phải bấu vào  
cổ đối phương - đây là thế  
"Kim Kê Tỏa Hầu" (thế  
99). Kế đó, cả hai tay bạn  
đẩy anh ta về phía trái của  
bạn. Thế này được coi là  
tổng hợp tay của hai thế  
"Kim Tuyến Điều Lô" và  
"Kim Kê Tỏa Hầu".



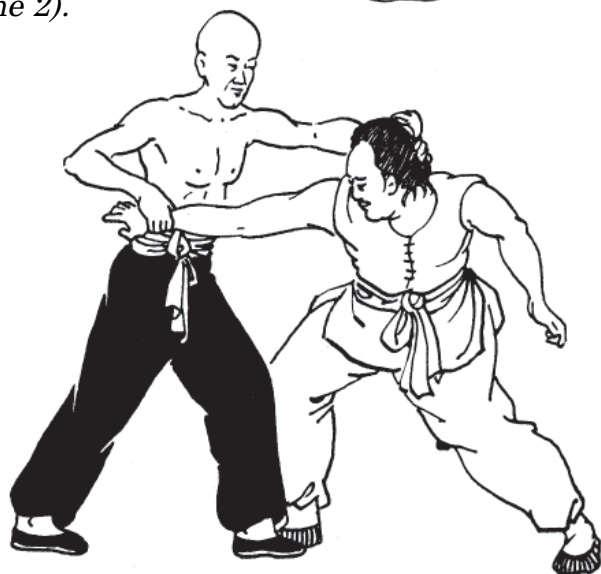
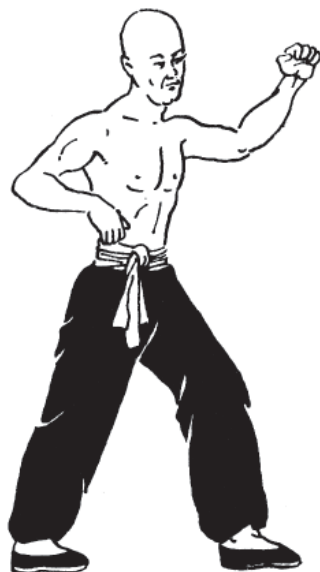
Nếu bị đối phương  
dùng thế "Khô Thụ  
Phản Căn" tấn công,  
dùng bốn ngón của  
bàn tay trái xĩa vào  
đôi mắt đối phương  
và sau đó phản  
công bằng thế  
"Trực Tiến  
Bình Dương"  
(thế 103).



## 69. KIM TUYẾN ĐIỀU LÔ (DÂY VÀNG TREO LÒ HƯƠNG)

Bạn tiến tới trong cung tấn tả, chộp cổ tay phải đối phương bằng tay phải của bạn. Đồng thời, dùng tay trái nắm chặt tóc anh ta và nhấc lên. Đối phương sẽ cảm thấy đau bất ngờ khi bị nhấc như vậy.

*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, bạn hóa giải bằng thế "Phiên Lô Cổn Thiên" (thế 2).*



## 70. ĐƠN SÁP HOA THỂ (THỂ MỘT TAY TRỒNG HOA)

Bạn trong trung bình tấn (mã bộ) rồi sau đó đánh tay trái chéo từ trên xuống. Lòng bàn tay hướng ra phía trước, bốn ngón khít và đầu các ngón tay hướng về phía phải. Đây là đánh "Đơn Sáp Hoa Thể" tay trái. Nếu đánh tay phải thì động tác này là "Đơn Sáp Hoa Thể" tay phải. Thường được gọi là tả hoặc hữu đơn sáp, tùy theo tay đánh.

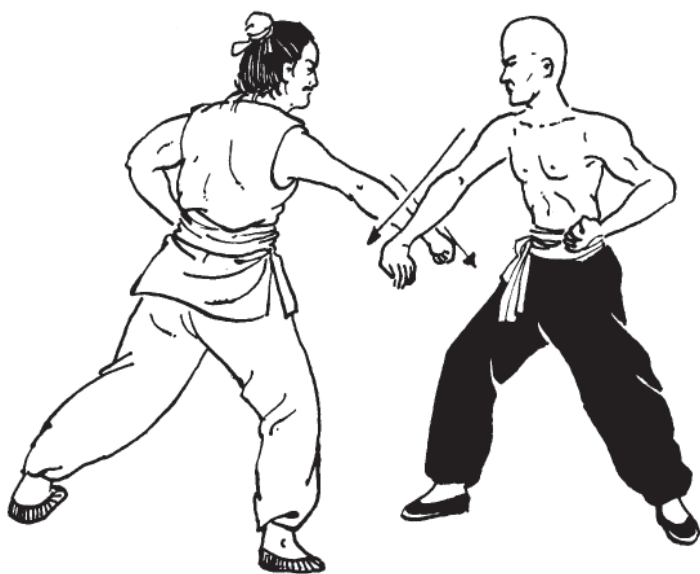
\* Nếu đối phương tiến tới một bước và áp dụng đòn đâm hạ đẳng để đánh vào vùng hông trái của bạn, đánh chéo tay trái của bạn xuống, cẳng tay trái của bạn chặn đòn công của đối phương. Sau đó bạn có thể dùng tay kia để tấn công đối phương ngay.



*Nếu đối phương tấn công bạn bằng chính thế này, hóa giải bằng thế "Song Tràng Chung Minh" (thế 71).*



Đánh "Đơn Sáp Hoa Thể" tay trái (tả đơn sáp)

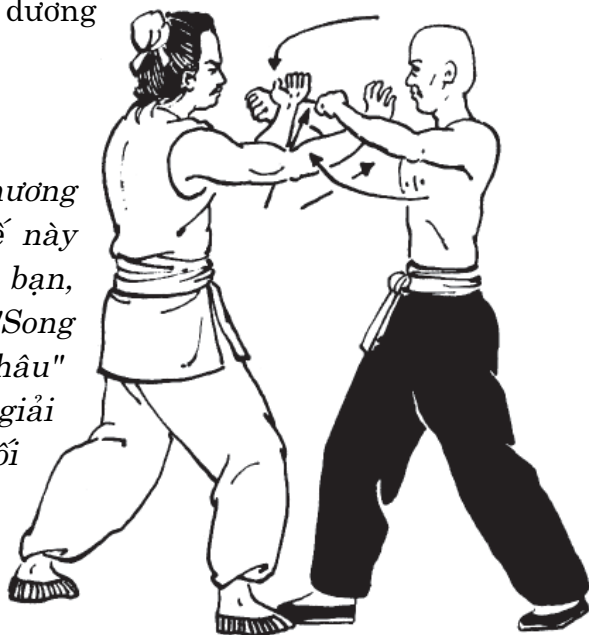


Đánh "Đơn Sáp Hoa Thể" tay phải (hữu đơn sáp)

## 71. SONG TRÀNG CHUNG MINH (ĐÔI TAY ĐÁNH CHUÔNG)

Nếu bạn áp dụng thế "Song Công Quyền Thế" (thế 55) nhưng đối phương của bạn đỡ những cú đánh nói trên bằng "Song Sáp Hoa Thế" (thế 75), bạn có thể ngoặt đổi hướng đánh, chuyển song quyền đánh từ dưới lên trên, hai chỗ vẫn giữ ở phía dưới, dùng cạnh nắm tay đánh vào hai bên thái dương đối phương.

*Nếu đối phương dùng ngay thế này để tấn công bạn, bạn áp dụng "Song Long Bảo Châu" (thế 10) để hóa giải và phản công đối phương.*



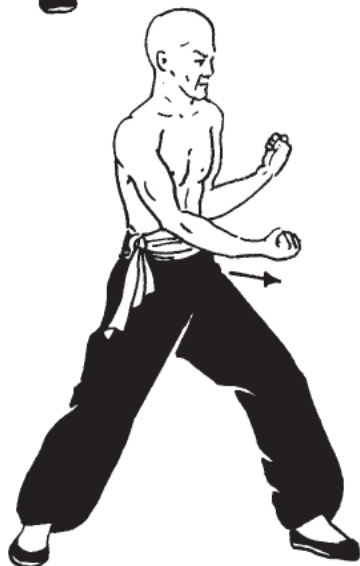


## 72. NHỊ BỘ THA THUYỀN

### (BƯỚC HAI BƯỚC KÉO THUYỀN)

Bắt đầu từ tư thế "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1). Nếu đối phương tấn công quá dũng mãnh, bước thứ nhất lùi lại để tránh. Tuy nhiên, nếu đối phương tiến tới và tấn công bạn thêm một lần nữa, thay vì lùi bước lần này bạn phải tiến tới. Nếu anh ta tiến đến bằng chân phải và tấn công bằng tay phải, bạn bước chân trái tới trước vào giữa thế tấn của anh ta. Ngay lúc đó, bạn dùng bàn tay phải vỗ gạt hữu quyền của anh ta và dùng tả quyền của bạn đánh thốc từ dưới lên cổ họng đối phương. Tiếp sau đó là cú đánh thốc hữu quyền vào bụng anh ta.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn hóa giải ngay bằng thế "Câu Đan Trảm Kiếm" (thế 73).*







### 73. CẦU ĐẠN TRẢM KIẾM (KHẢY MÓC CHÉM KIẾM)

Đầu tiên bạn trong tư thế "Hiên Long Tàng Hồ" phía phải (thế 1), đối diện với địch thủ. Nếu anh ta tiến tới chân phải ở phía trước, bạn bước chân phải tới cùng lúc và đặt phía sau chân phải của đối phương. Còn tay trái của bạn chộp tay phải của anh ta, đồng thời bạn dùng thủ đao tay phải chặt vào xương đòn bên trái của anh ta. Bạn dùng cú đá quét ngược gài đòn đánh ngã đối phương bằng bắp chân phải của bạn.



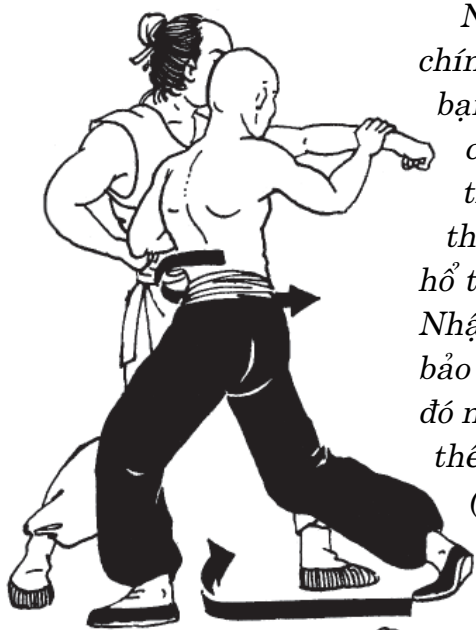
*Khi bị đối phương tấn công bằng chính thế này, bạn hóa giải nó bằng thế (Đả Tứ Bình Quyền) thế 94).*



## 74. BÁCH BỘ XUYÊN DƯƠNG (TRĂM BƯỚC BẮN XUYÊN LÁ DƯƠNG)

Nếu đối phương đánh tả quyền và trong cung tấn tả, bạn dùng tay phải chộp cổ tay trái của anh ta và chân trái của bạn bước dài gần đến chân phải của anh ta. Ngay tức khắc sau đó bạn xoay người 360 độ theo chiều kim đồng hồ. Khi lưng của bạn dựa vào ngực anh ta, bạn đánh chỏ trái ngược về đối phương, còn tay phải của bạn đưa thẳng tới trước như thể bạn giương cung bắn tên.





Nếu bị đối phương dùng  
chính thế này tấn công  
bạn, ngay lập tức bạn  
chuyển sang mã bộ  
thấp (trung bình tấn  
thấp hay còn được gọi là  
hổ tấn), áp dụng "Song Đề  
Nhật Nguyệt" (thế 52) để  
bảo vệ ngực của bạn. Sau  
đó nhẩy lùi ra sau và dùng  
thế "Mãnh Hổ Thôi Sơn"  
(thế 5) để phản công  
anh ta.



## 75. SONG SÁP HOA THẾ (THẾ ĐỔI TAY TRỒNG HOA)

Thế "Đơn Sáp Hoa Thế" (thế 70) chỉ là một thủ pháp phòng thủ dùng đỡ đòn tấn công của đối phương, còn thế này là thủ pháp vừa tấn công vừa phòng thủ. Khép chặt bốn ngón tay của mỗi bàn tay bạn và xĩa chéo từ trên xuống dưới.

\* Nếu đối phương tấn công bạn bằng song quyền vào vùng giữa thân người bạn, bạn dùng "Song Sáp Hoa Thế" vừa hóa giải vừa phản đòn cùng một lúc.



*Nếu đối phương dùng chính thế này tấn công bạn, hãy áp dụng thế "Song Tràng Chung Minh" (thế 71).*

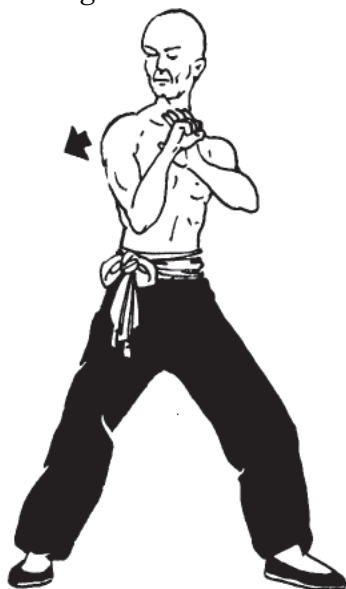


## 76. TIÊU BÁC QUYỀN THẾ (THẾ HẮT ĐẦU VAI)

Nếu đối phương lập thành cung tấn tả trong lúc dùng tả quyền đâm thẳng vào ngực bạn, bạn trong cung tấn hữu di chuyển chân phải ra sau, ngoài chân trái của anh ta đồng thời xoay ngược chiều kim đồng hồ với chân phải làm trụ để đánh mạnh vai phải của người bạn vào phía sau vai trái của đối phương.

Ngay từ khi đối phương tấn công bạn dùng tay trái phòng thủ nường đòn. Tay phải co lên che mạn phải lúc bạn xoay người tránh và nhập nội tấn công đối phương.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn hóa giải nó bằng thế "Cổn Thân Tranh Pháp" (thế 44).*



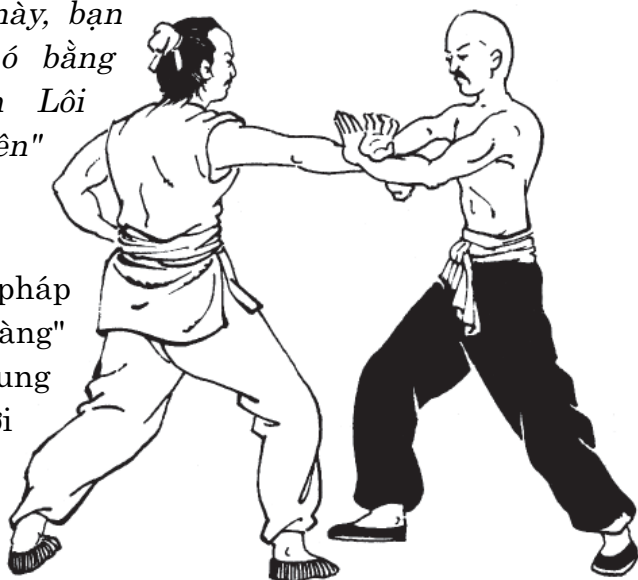


## 77. KIM GIAO TIỀN PHÁP (PHÉP ĐÁNH CÂY KÉO VÀNG)

Trong cung tấn hữu, hai tay đưa ra trước và bắt chéo, tay phải ở trên tay trái ở dưới. Hai bàn tay khép chặt bốn ngón và chuồng tâm hướng ra ngoài. Động tác này có thể thực hiện nhanh để chặn cú đâm thẳng của đối phương dù ở trên hay dưới cùi chỏ của bạn.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn hóa giải nó bằng thế "Phiên Lô Cồn Thiên" (thế 2).*

Thủ pháp  
"Cây Kéo Vàng"  
chặn hữu xung  
quyển ở dưới  
chỗ.



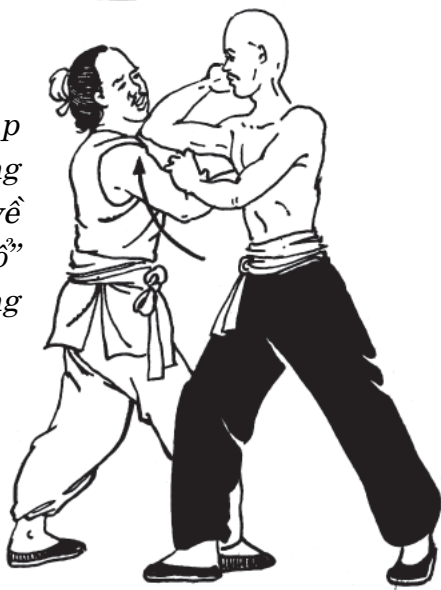


## 78. TIÊU MÃ CÔNG TRANH (TẤN CÔNG GIẬT CỜ TRÊN NGỰA)

Nhanh chóng tiến chân phải ra sau chân phải của đối phương. Đánh thốc chỏ phải từ dưới lên trên để tấn công vào cằm đối phương. Trong lúc đó giữ tay trái của bạn ngay dưới chỏ phải. Tay này có thể dùng để chộp cánh tay phải của đối phương trong khi bạn đánh chỏ. Nếu bạn tiến chân trái thì tấn công bằng cùi chỏ trái.



Nếu đối phương áp dụng thế "Tiêu Mã Công Tranh", lùi một bước để về thế "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1), sau đó phản công bằng cú đấm thẳng.



## 79. LIÊN HOÀN KHẤU THỦ (LIÊN TỤC ĐÁNH GIẺNG TAY)

Tung hai cú đấm giẻng nắm tay ngược từ trên xuống dưới, cú đấm này rồi tới cú đấm kia. Cú đấm ngược nắm tay phải phải theo quỹ đạo từ phía phải của bạn xuống vị trí giữa, trước thân người bạn, trong khi đó cú đấm tay trái phải đánh xuống từ phía trái. Lần lượt đổi tay cho từng cú đấm khi đấm liên tục.

\* Thế này có thể được áp dụng để đánh vào mặt đối phương cũng như đánh vào tay anh ta. Mỗi lần đánh phải vận lực đánh thật dũng mãnh. Đối phương sẽ thấy khó khăn trong việc hóa giải thế này.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, áp dụng thế "Liên Hoàn Thông Thiên" (thế 49) để hóa giải cũng như để phản công đối phương.*



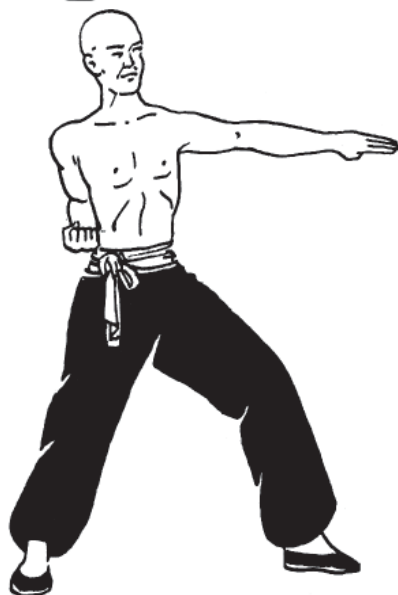


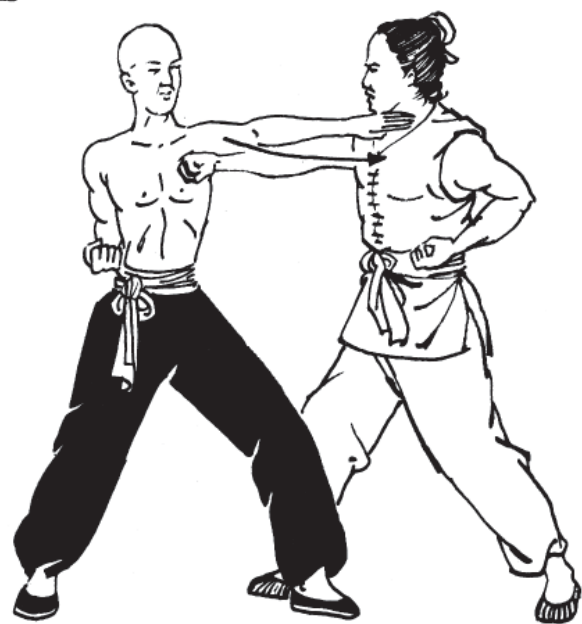
## 80. ĐỘNG TRẠNG CÔNG THỦ (CHUYỂN TAY GIÀNH THẾ CÔNG)

Kéo chỏ cánh tay trái từ bên trái của bạn về giữa ngực. Chặt thủ đao tay trái ngang ra phía trái. Cánh tay này song song với mặt đất, chưởng tâm hướng xuống đất.

\* Nếu đối phương tấn công bạn bằng cú đâm thẳng tay phải. Đỡ cú đâm của anh ta bằng cách bạn chuyển chỏ tay trái từ phía trái về giữa ngực. Sau đó lại dùng tay này chặt vào cổ họng của anh ta.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn hóa giải và tấn công hấn bằng thế "Liên Hoàn Thông Thiên" (thế 49).*



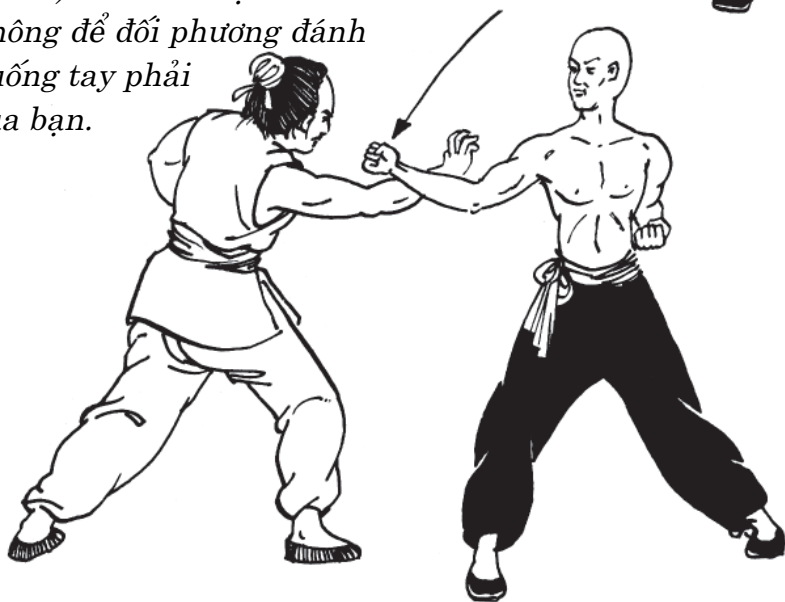


## 81. TRẮC THÂN TÝ QUYỀN

(ĐÁNH CÁNH TAY NGANG NGƯỜI)

Nếu đối phương tấn công tầm trung đẳng hoặc thượng đẳng với tay phải. Sàng người, để đối phương ở về phía phải bạn, cùng lúc ấy bạn đánh vòng cầu nắm tay ngược từ trên xuống vào ngay tay tấn công của đối phương.

Nếu bị tấn công bằng chính thế này, bạn trở về thế "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1) như thế bạn tránh không để đối phương đánh xuống tay phải của bạn.



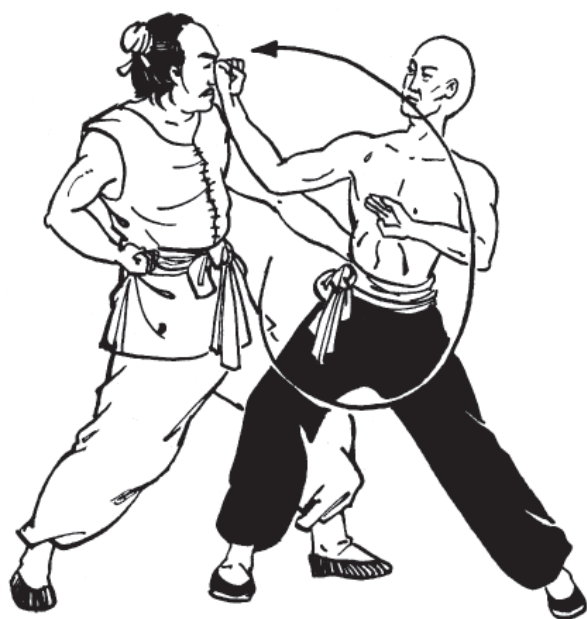
## 82. ĐÁ QUẢ QUYÊN THỂ (THỂ ĐÁNH QUYÊN TREO)

Đầu tiên bạn áp dụng thủ pháp rửa tay hướng xuống phía dưới trong cung tấn hữu. Sau đó đánh vòng tay phải ngược lên trên theo một cung tròn lớn để thực hiện cú đánh nắm tay ngược vào mặt đối phương. Nếu bạn áp dụng thể này với tay trái bạn phải ở trong cung tấn tả.

\* Nếu đối phương đâm thẳng vào giữa người của bạn, dùng tay rửa xuống để đỡ đòn công. Sau đó dùng ngay chính tay này để phản công bằng cú đánh nắm tay ngược vào mặt anh ta.

*Nếu bị tấn công bằng chính thể này, bạn dùng "Liên Hoàn Thông Thiên" (thế 49) để hóa giải và phản công..*







### 83. TIẾN CÔNG THỦ PHÁP (PHÉP ĐÁNH LÚC TIẾN TỚI)

Tiến sang cung tấn tả và áp dụng thế "Song Đề Nhật Nguyệt" (thế 52). Sau đó đánh mạnh hai tay ngang ra ngoài. Đây là "Tiến Công Thủ Pháp". Động tác cử hai tay lên và đánh ra phải nhanh cùng lúc với tiến chân trái.

\* Nếu đối phương tấn công bạn bằng bất cứ một tay nào trong thế "Tả Hữu Trắc Thân Trụ" (thế 89) thì bạn đỡ bằng thế "Song Đề Nhật Nguyệt" (thế 52). Ngay khi tay của bạn giơ lên đủ cao để rà lướt trên cánh tay tấn công của hắn, bạn phản công vào cổ hắn bằng song chưởng.

*Nếu đối phương dùng chính thế này để tấn công bạn, bạn hóa giải bằng thế "Hoành Bộ Tứ Bình" (thế 107).*





## 84. DI THÂN TIỂU KHIÊU

(NHẢY BƯỚC NGẮN CHUYỂN NGƯỜI)

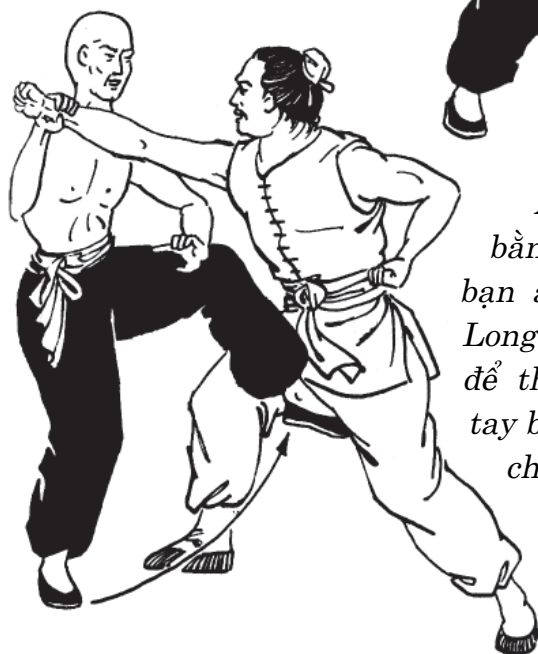
Nếu đối phương lao thẳng tới bạn vừa nhanh vừa mạnh, ngay lập tức bạn phải nhảy lui. Nếu anh ta cũng thực hiện cú nhảy ra sau lưng bạn, bạn thực hiện cú nhảy sang phía trái để theo dõi cử động kế tiếp của đối phương. Nếu anh ta lại nhảy đến sát bên bạn, bạn nên nhảy về phải ngay lập tức, và xoay lại để nhìn cử động của anh ta.

\* Đây là thế tránh đòn nhanh, nó được dùng đến khi bạn không còn kịp đỡ đòn tấn công. Nó cũng có thể được dùng khi bạn dự định rút ngắn khoảng cách giữa bạn và đối phương, bạn lao tới nhanh đồng thời cú nhảy này làm đối phương kinh ngạc trong khoảnh khắc đủ để bạn tung đòn tấn công.



## 85. HOẠCH MI THÍCH CƯỚC (CHÂN ĐÁ TAY VỄ CHÂN MÀY)

Nếu đối phương tấn công bạn bằng tay phải, tay phải chộp cổ tay anh ta và kéo cao lên khoảng tầm chân mày phải của bạn. Đá vào hạ bộ khi hắn bị kéo về phía người bạn.

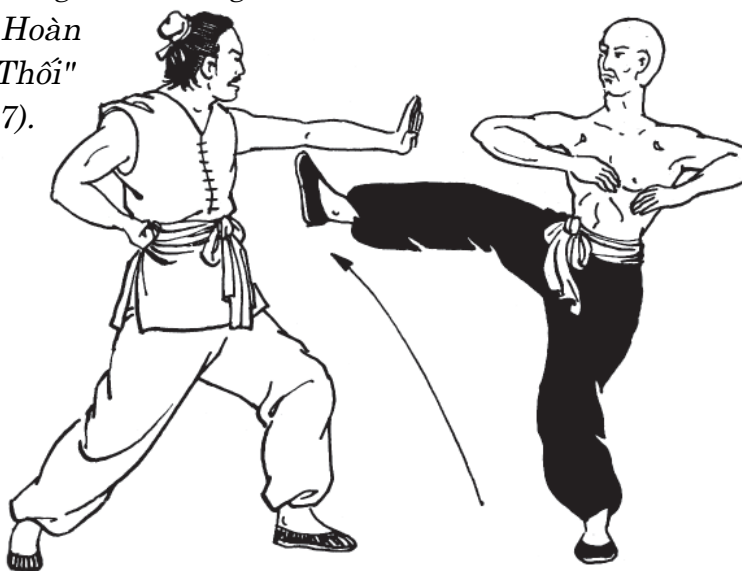


Nếu bị tấn công bằng chính thế này, bạn áp dụng thế "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1) để thoát khỏi cái chộp tay bằng cách chuyển tả chuồng ra ngoài, dưới tay phải của bạn.

## 86. TẢ HỮU THÍCH PHÁP (PHÉP ĐÁ VỀ TRÁI VỀ PHẢI)

Nếu đối phương tấn công bạn bằng tay trái, dùng chân phải của bạn đá vào cùi chỏ trái của hắn. Bạn nên luyện cú đá của mình nhanh, mạnh và chính xác với thân người luôn giữ thẳng bằng trong đòn đá cao. Thực hiện động tác tương tự với chân trái.

Nếu đối phương tấn công ta bằng chính thế này, hóa giải nó bằng thế "Liên Hoàn Quả Thối" (thế 87).

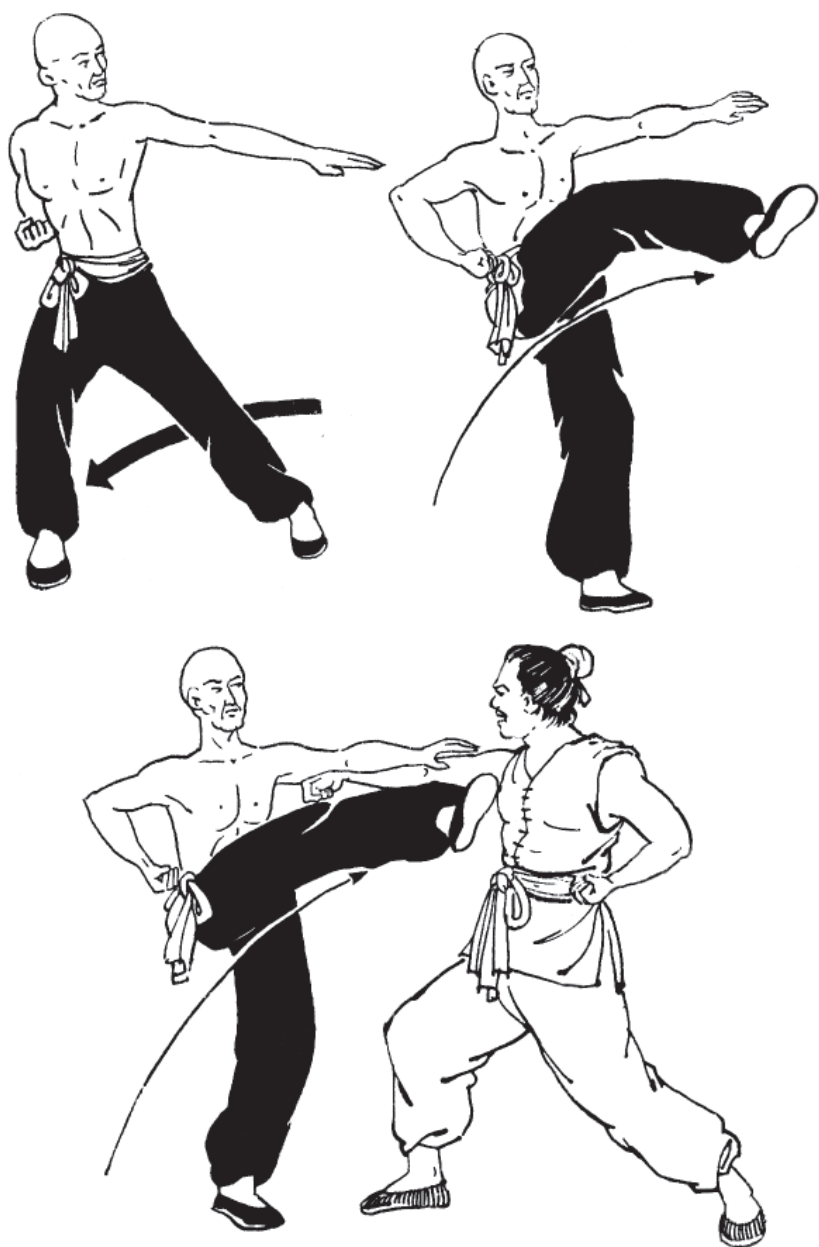


## 87. LIÊN HOÀN QUẢI THỐI (ĐÁ TREO LIÊN HOÀN)

Nếu đối phương dùng hữu quyền tấn công bạn, lấy tay trái đỡ đòn công, trong khi đó chân phải của bạn đã quạt từ phía phải sang phía trái của bạn. Cú đá này phải đủ cao để đá chạm vai phải của anh ta. Nếu đối phương phản ứng nhanh, anh ta lùi về sau để bạn hụt mục tiêu, ngay tức khắc bạn bước choàng chân phải về phía trái qua trước chân trái, nhưng bàn chân phải ở sau chân trái và chuyển sang thế "Hồi Đầu Hổ Vĩ" (thế 19). Sau khi bạn xoay người 360 độ. Ngay lập tức bạn đá quạt chân phải vào vai phải của anh ta lần nữa.

*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, hóa giải bằng thế "Tướng Quân Đái Mã" (thế 34).*









## 88. TẢ HỮU NGHÊNH MÃ (ĐÓN NGỰA BÊN TRÁI BÊN PHẢI)

Nếu đối phương được đồng bọn phù trợ - tên này định tấn công từ phía phải của bạn - trong khi bạn đối diện với đối phương. Bạn thủ "thiên tự" tay phải duỗi thẳng, chưởng tâm bàn tay này hướng xuống đất, tay phải ở trước mặt đồng bọn của đối phương. Trong khi đó bàn tay trái giữ gần mạn sườn phải để phòng thủ. Đồng thời, dùng mũi bàn chân phải đá vào hạ bộ của đối phương.

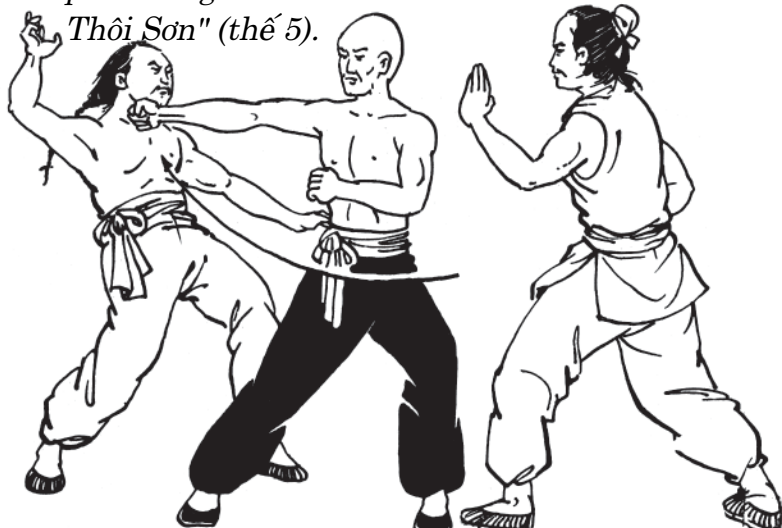
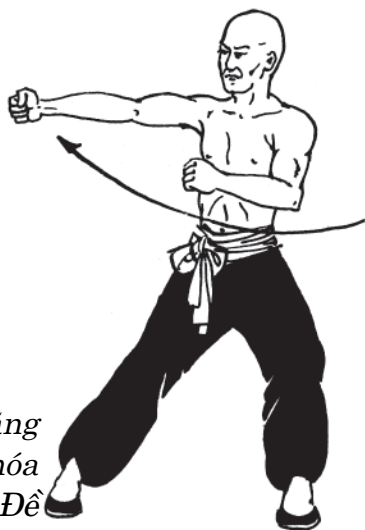
*Nếu bị đối phương tấn công bằng chính thế này, bạn dùng thế "Bách Bộ Xuyên Dương" (thế 74) để hóa giải.*



## 89. TẢ HỮU TRẮC THÂN TRÙY (ĐÁNH NGANG THÂN VỀ TRÁI VỀ PHẢI)

Nếu người phù trợ của đối phương ở sau lưng bạn khi bạn đứng đối diện với đối phương, thân trên của người bạn xoay ngang và dùng nắm tay ngược đánh quạt ngang vào người phù trợ của đối phương. Bấy giờ bạn đang trong tư thế đảo cung tấn nếu bạn tung đòn bằng tay phải.

*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, bạn hóa giải bằng thế "Song Đề Nhật Nguyệt" (thế 52) và phản công với "Mãnh Hổ Thôi Sơn" (thế 5).*



## 90. TIẾN BỘ TRÂM TRÙY (BƯỚC TỚI ĐÁNH THẤP)

Bạn đứng trong tư thế "Long Quy Tuyên Động" (thế 108). Rồi sau đó tiến chân phải sau khi lập cung tấn hữu, đồng thời quạt tay trái từ dưới lên. Tay phải xuất thủ đâm chéo xuống vùng bụng đối phương.

\* Nếu đối phương dùng hữu quyền tấn công tâm trung đẳng, bạn dùng tay trái hóa giải (động tác quạt tay từ dưới lên) cùng lúc bước chân phải tới, tay phải đâm chéo vào tâm hạ đẳng (vùng bụng) của anh ta.

Nếu đối phương dùng "Tiến Bộ Trâm Trùy", bạn hóa giải bằng thế "Đơn Sáp Hoa Thế" (thế 70).



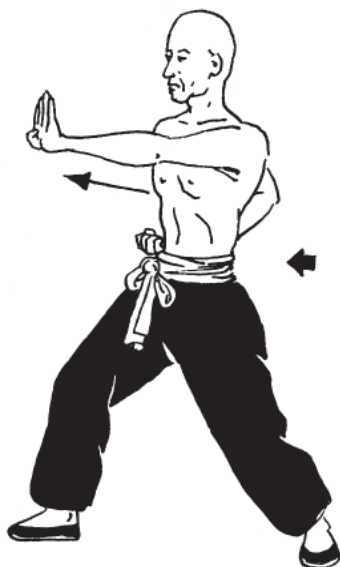
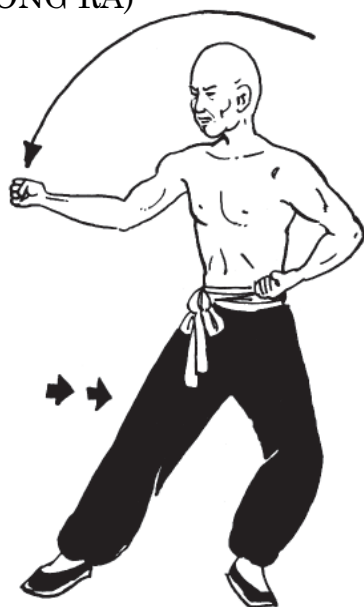


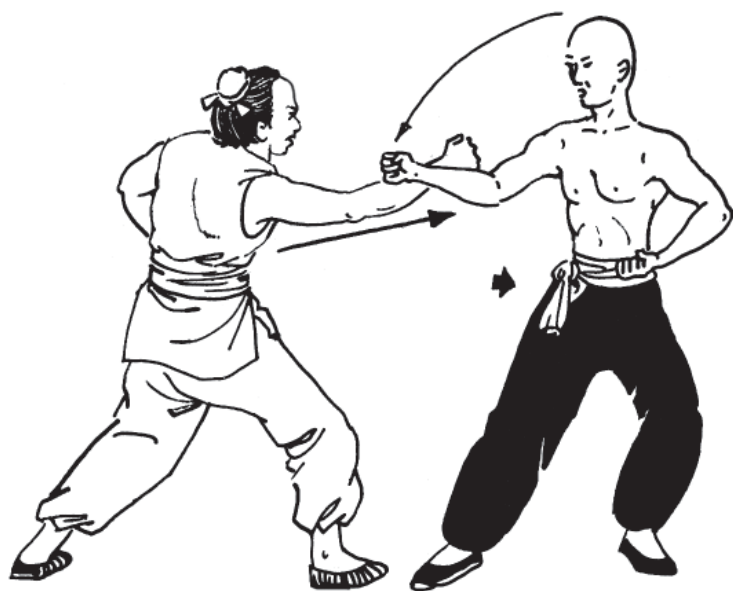
## 91. HÔI MÃ XUNG CHUỖNG (QUAY NGỰA ĐÁNH CHUỖNG RA)

Đứng cung tấn hữu, bắt thành linh bạn nghiêng thân người về sau, chuyển thành đảo cung tấn. Cùng lúc ấy áp dụng "Trắc Thân Tý Quyền" tay phải. Sau đó trở lại cung tấn hữu và đẩy tả chuỗng ra phía trước.

\* Nếu đối phương tấn công bạn cùng cú đâm tay phải, ngay lập tức bạn phải đổi thành đảo cung tấn và đánh "Trắc Thân Tý Quyền" phải vào cằm tay phải của anh ta. Sau đó bạn phản công bằng tả chuỗng, thân trên của bạn đẩy về phía trước để tăng uy lực đánh tả chuỗng.

Nếu bạn tấn công bằng chính thế này, bạn rút tay tấn công về ngay tức khắc và sau đó áp dụng "Tiêu Bác Quyền Thế" (thế 76) để hóa giải tả chuỗng của hấn đồng thời phản công đối phương.





## 92. ĐIỀU TAM BÃI THỦ (BA LẦN LAY ĐỘNG TAY)

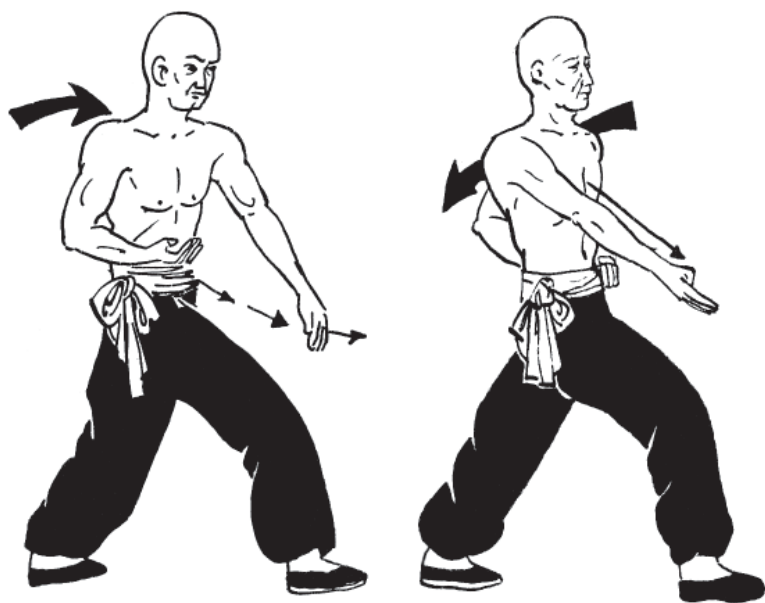
Đầu tiên, bạn trong tư thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1). Tiến chân phải (về trái) với động tác "Lý Ngư Sạn Thủy" (thế 58) như để chộp tay đối phương. Bất thành linh xoay nửa thân trên về phải và đánh mu bàn tay trái vào hạ bộ đối phương. Trong lúc đánh, vai phải bạn kéo về phải, tay phải co về, rồi thực hiện động tác "Lý Ngư Sạn Thủy" nhưng lần này bạn đẩy tay chéo xuống phía dưới.

\* Tiến chân phải và định tấn công đối phương của bạn bằng cách xoạc tay phải vào mặt anh ta. Anh ta phải cố đỡ đòn này nên đưa tay đỡ thượng đẳng. Trong lúc anh ta làm như thế, bạn xoay nửa thân trên về phải và đánh nhanh mu bàn tay trái vào hạ bộ anh ta. Sau đó nghiêng về

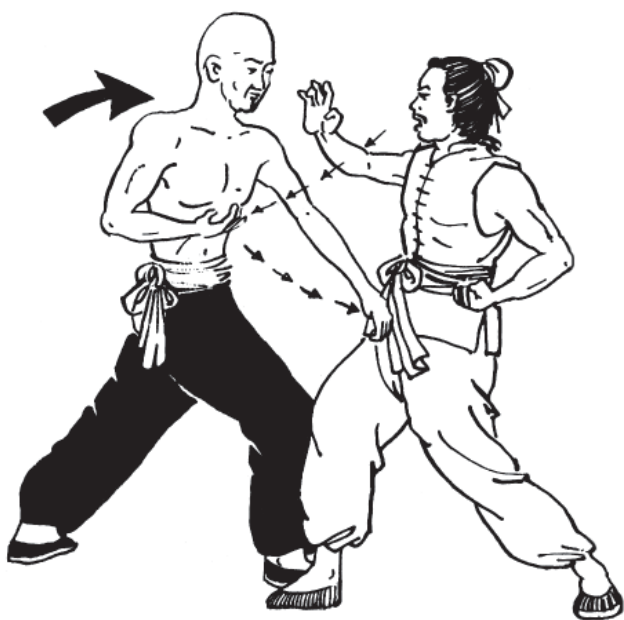


phía phải lần nữa và áp dụng "Lý Ngư Sạn Thủy" tay phải để tấn công vào sườn phải của anh ta.

*Nếu bị tấn công bằng thế này, bạn hóa giải nó với thế "Phong Xa Liên Chưởng" (thế 96).*

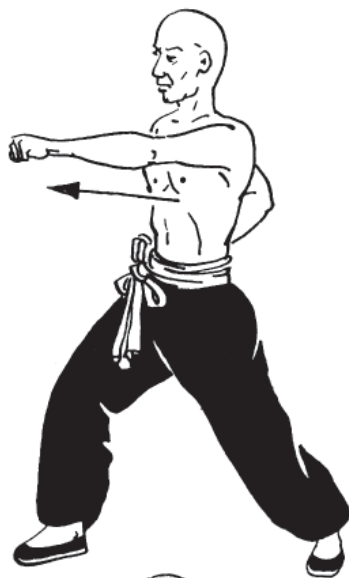




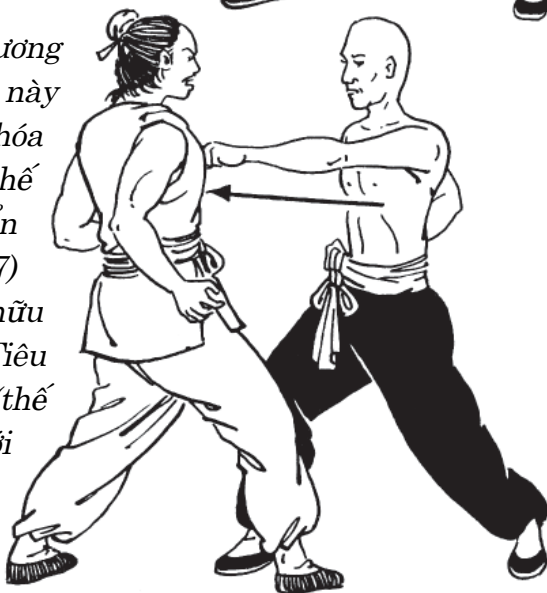


### 93. ĐẢ TỬ BÌNH QUYỀN (ĐÁNH NĂM TAY TỬ BÌNH)

Tiến chân trái (cung tấn tả) và đánh thẳng hữu quyền ra phía trước. Tiến chân phải (cung tấn hữu) và đánh tả quyền ra phía trước. Bạn cũng có thể bước lui và cùng lúc tung đòn đâm thẳng ra trước - đây là Hồi bộ tứ bình quyền.



Nếu đối phương dùng chính thế này tấn công, bạn hóa giải nó bằng thế "Kim Giao Tiễn Pháp" (thế 77) để đỡ đòn đâm hữu quyền và dùng "Tiêu Bức Quyền Thế" (thế 76) để đối lại với cú đánh tay trái của anh ta.

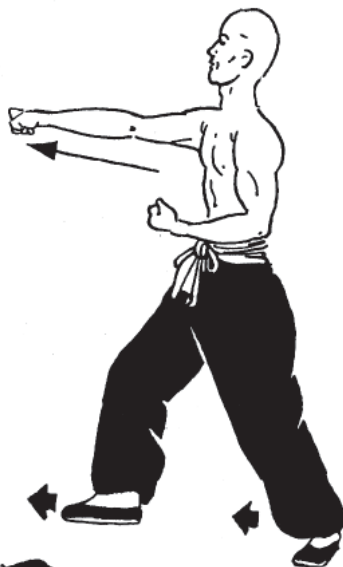


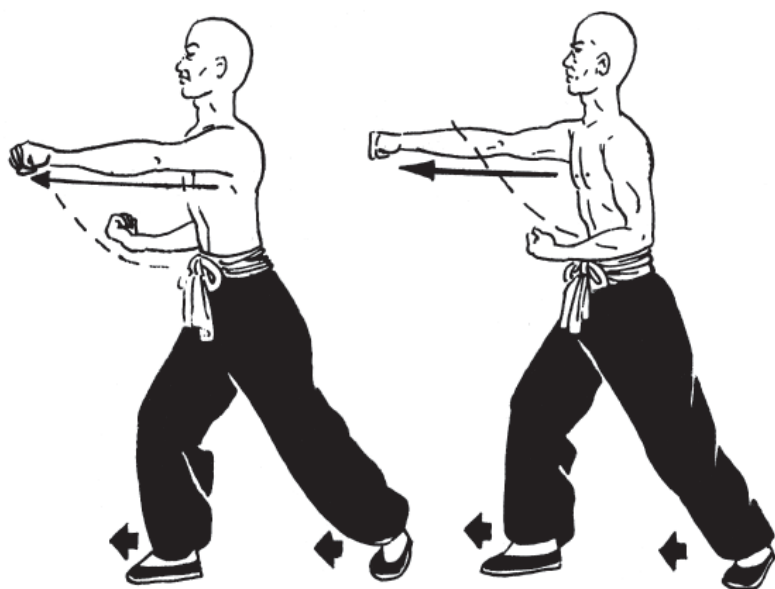
## 94. TIẾN TAM CHIẾN QUYỀN

(BA LẦN TIẾN ĐÁNH BA LẦN QUYỀN)

Đấm nhanh hữu quyền trong lúc ở cung tấn hữu. Sau đó đấm tả quyền ra, trong lúc đó giật chỗ tay phải về để hữu quyền về hông. Nhanh chóng lướt người tới (chân phải vẫn ở phía trước) đấm hữu quyền ra trước, tả quyền kéo về hông. Động tác thực hiện thể này phải nhanh và dũng mãnh như ba mũi tên xé gió đi tới và cũng vì lý do ấy nên còn được gọi là "tam tiến phi quyền".

*Nếu bị tấn công bởi chính thế này, bạn hóa giải bằng thế "Trắc Thân Tý Quyền" (thế 81) trong khi bước lùi.*

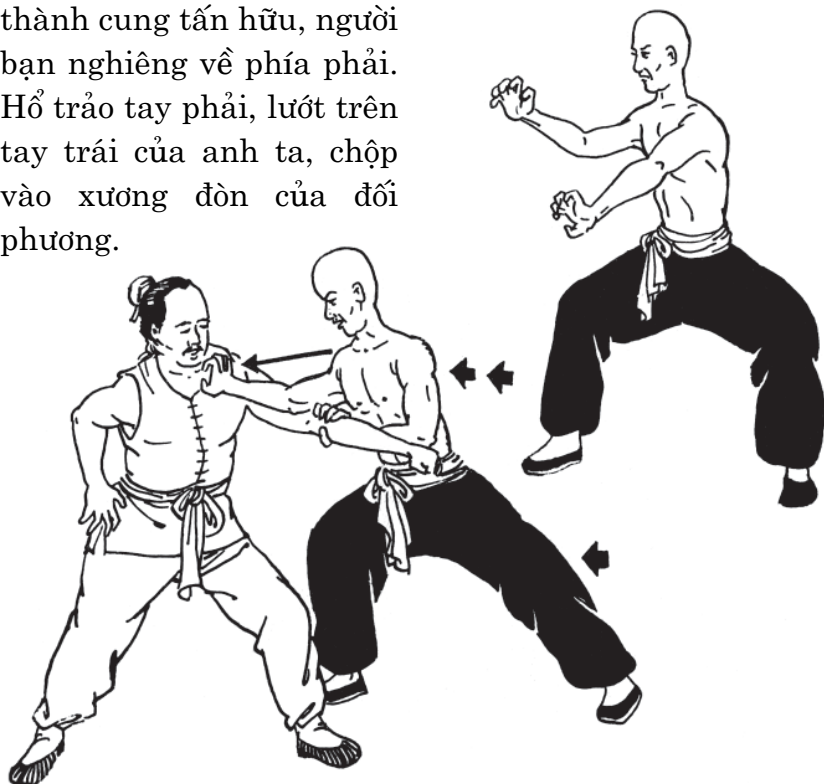




## 95. MÃNH HỔ HẠ SƠN (CỘP DỮ XUỐNG NÚI)

Đối phương dùng tả quyền tấn công, bạn chuyển sang trung bình tấn (mã bộ) dùng hổ trảo tay trái chộp vào nơi chỗ trái của anh ta. Trong khi kéo anh ta về phía người của bạn, bạn hơi chuyển thành cung tấn hữu, người bạn nghiêng về phía phải. Hổ trảo tay phải, lướt trên tay trái của anh ta, chộp vào xương đòn của đối phương.

*Nếu bị tấn công bằng thế này, bạn nhanh chóng rút tay trái về và thực hiện "Hoàng Oanh Ẩm Thủy" (thế 60) tay trái. Tay này ghì mạnh vào tay phải hắn, đồng thời xoay người sang phía trái để đối diện với anh ta.*



## 96. PHONG XA LIÊN CHƯỞNG

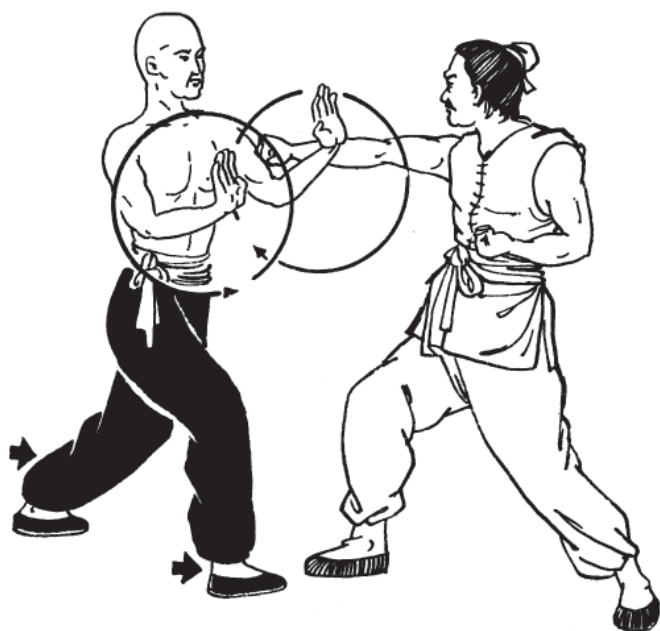
(CHƯỞNG LIÊN TIẾP NHƯ HÌNH QUẠT GIÓ)

Tiến chân phải trong cung tấn hữu và hữu chưởng múa theo quỹ đạo tròn từ trong ra ngoài theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. Khi hữu chưởng đến điểm cao nhất của vòng tròn, tả chưởng cũng chuyển theo quỹ đạo tròn nhưng thuận chiều kim đồng hồ. Trong lúc ấy lướt người tới (hai chân cùng tiến), động tác lướt giống như bạn thực hiện ở thế "Tiến Tam Chiến Quyền" (thế 94), do đó thế này còn được gọi là "tam tiến phi chưởng pháp", vì các bước lướt này được gọi là "phi tam tiến bộ".

\* Nếu đối phương đâm nhanh và tới tấp, chưởng pháp này có thể được áp dụng để làm kiệt lực đòn công của anh ta trong một lúc.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, hóa giải nó bằng thế "Liên Thối Liêu Âm" (thế 97).*





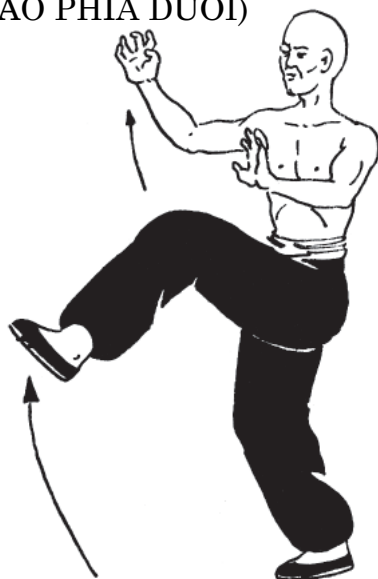
## 97. LIÊN THỐI LIÊU ÂM

(ĐÁ LIÊN TIẾP CHỌC VÀO PHÍA DƯỚI)

Khi đối phương tấn công, bạn dùng chân trái đá vào hạ bộ anh ta. Đồng thời tay phải phát hư chiêu như để tấn công. Ngay khi bàn chân trái chạm đất, tức khắc đá chân phải vào hạ bộ anh ta, tay trái cũng phát hư chiêu.

Trong khi áp dụng thế này, bạn phải tung cước nhanh và dùng tay đối với chân đá làm phân tán sự tập trung tinh thần của đối phương. Nếu không đối phương có thể tránh hoặc bắt được chân bạn và làm cho bạn mất thăng bằng.

*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, lui bước và áp dụng thế "Trắc Thân Tỳ Quyền" (thế 81) để đánh vào cằm đối phương.*





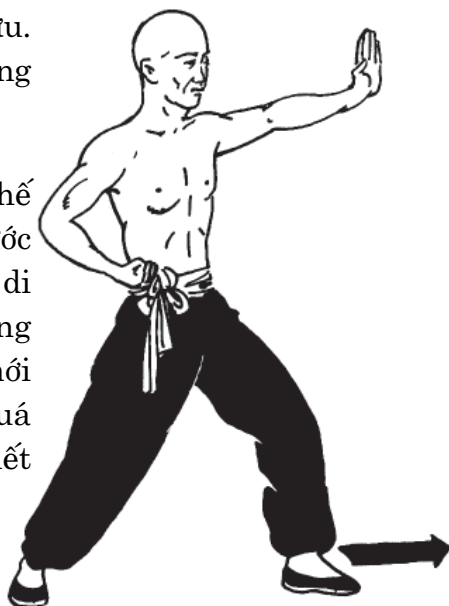


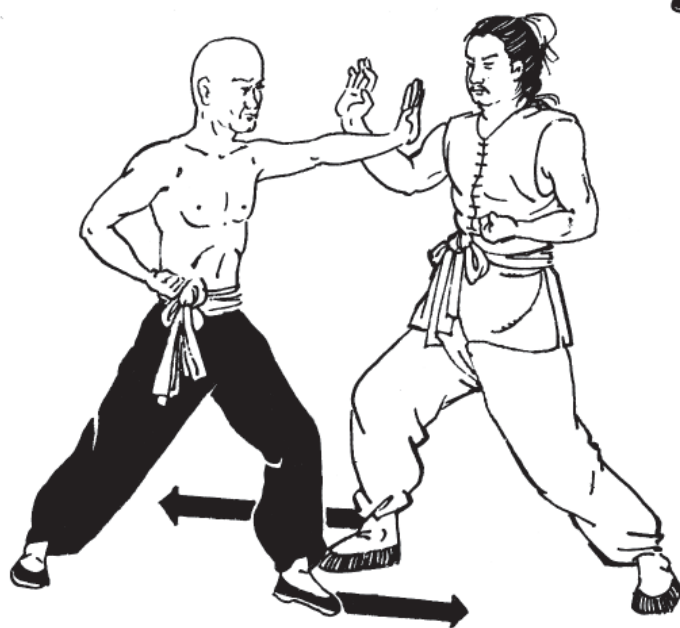
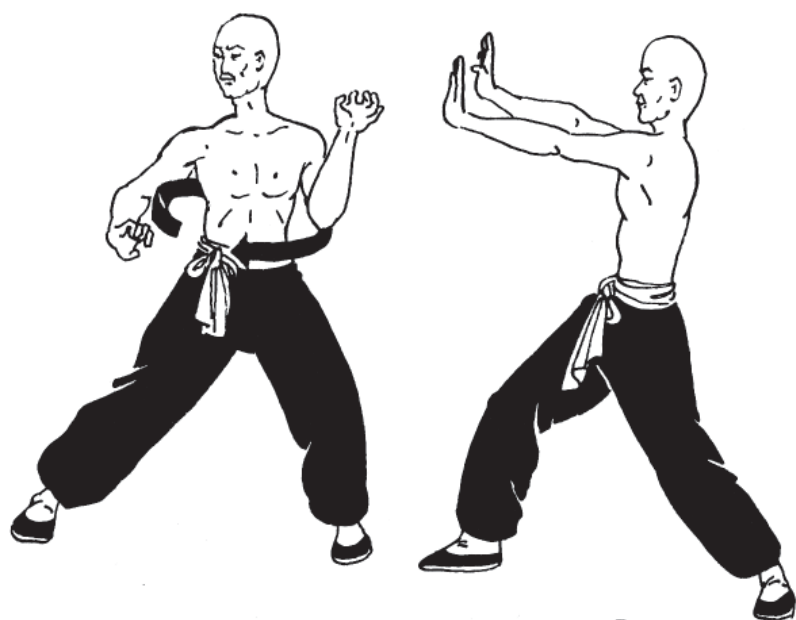
## 98. SONG LONG QUÁ BỘ (ĐÔI RỒNG ĐI QUA)

Bạn đối diện với địch thủ ở trong cung tấn tả. Đối phương định bước dài qua phía sau chân trái của bạn với chân phải. Bạn nên hiểu rõ ý đồ của anh ta, lập tức bạn tiến bước dài chân trái để ra sau lưng anh ta. Ngay tức khắc, bạn xoay người 360 độ từ trái sang phải (xuôi chiều kim đồng hồ) để chuyển sang cung tấn hữu. Bây giờ, bạn đánh song chưởng vào người anh ta.

\* Điểm cốt lõi của thế này là lợi dụng được bước chân và xoay người, bạn di chuyển bất ngờ ra sau lưng đối phương - do đó nên mới có tên là "Song Long Quá Bộ". Thế này ít được biết nhưng là thế quyết định.

*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, xoay người nhanh và hóa giải nó bằng thế "Hồi Đầu Hổ Vĩ" (thế 19)*





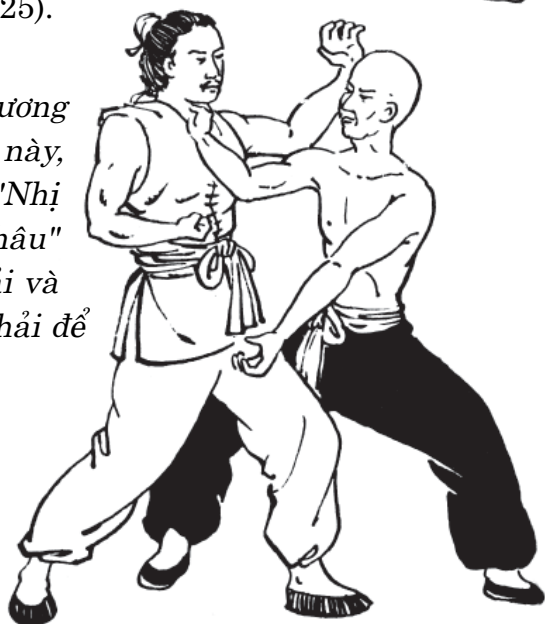
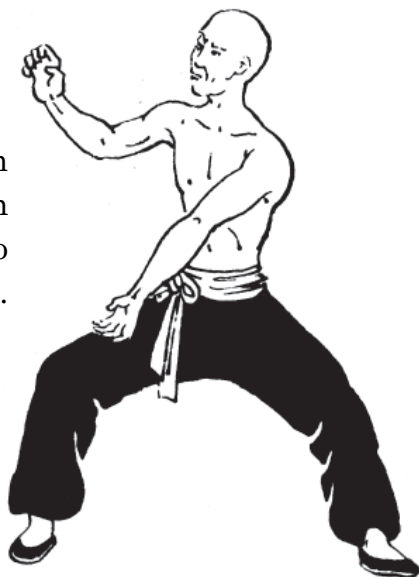


## 99. KIM KÊ TỎA HẦU (GÀ VÀNG CẮN CỔ)

Nếu đối phương nắm tóc bạn hay đè gáy của bạn xuống, bạn dùng hồ trảo bấu chặt trái cổ của anh ta.

Nếu đối phương vẫn chưa chịu buông tay, chuyển tay trái xuống dưới và áp dụng thế "Hầu Tử Thâu Đào" (thế 25).

Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn áp dụng thế "Nhị Long Tranh Châu" (thế 21) để hóa giải và sau đó tiến sang phải để đánh thốc lên.



## 100. KHIÊU HOẠCH MI CHUỖNG (NHÁY TAY VỀ CHÂN MÀY)

Nếu bạn đang đối diện với đối phương và anh ta có thêm một đồng bọn đang ở phía phải của bạn, để phòng một trong hai đối thủ tấn công bất ngờ, bạn nên nhảy lui về sau, và giờ tay phải sang hướng phải để bảo vệ tầm thượng đẳng phải của bạn.

Trong khi đó, bàn tay trái của bạn trong dạng "kiếm chỉ" hay "phiệt thủ" (ngón tay trở duỗi, ba ngón kia co lại), chỗ tay trái hơi nhấc lên để có thể bảo vệ ngực của bạn. Chân trái của bạn trong tư thế bán - điều bộ (ta thường gọi là miêu bộ hay miêu tấn) để sẵn sàng tung cước.

\* Trên thực tế thế này là tư thế thủ, được áp dụng khi bạn đối phó với hai đối thủ. Nó cho phép bạn phòng thủ hai bên trái và phải của mình.



## 101. TẤU TÁN HỔ QUYỀN (ĐÁNH NẮM TAY THẾ CỌP LẤN TRỐN)

Nếu đối phương dùng dao găm đâm vào phần trên thân người bạn, không được chậm trễ bạn dùng tay trái chộp cổ tay phải của anh ta, trong khi đó bạn giật chỗ phải vào khớp tay trái. Dùng hữu quyền đâm vào bụng đối phương sau khi hữu quyền đã kéo về gần hông sau đòn giật chỗ phải.



*Nếu đối phương dùng chính thế này để tấn công, bạn hóa giải nó bằng thế "Hoạch Mi Phiệt Thủ" (thế 102).*

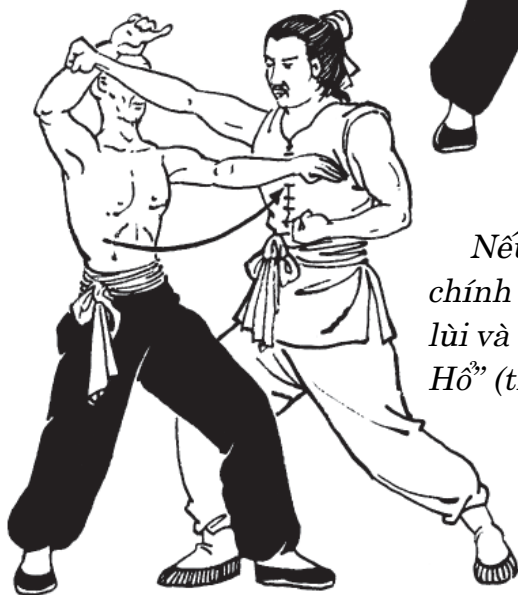






## 102. HOẠCH MI PHIỆT THỦ (QUỆT TAY VỄ CHÂN MÀY)

Nếu đối phương dùng hữu quyền đâm thẳng vào mặt bạn, bạn hóa giải cú đâm này bằng hữu "hoạch mi thủ"\* . Sau đó tấn công ngực của hắn bằng cú chặt ngang thủ đao tay trái.



*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, bạn nhảy lùi và thủ "Hiện Long Tàng Hồ" (thế 1).*

(\*) Hoạch mi thủ thường được gọi là phiệt thủ.

### 103. TRỰC TIẾN BÌNH DƯƠNG (TIẾN THĂNG ĐÁNH THĂNG DƯƠNG QUYỀN)

Bạn trong cung tấn hữu, đánh hữu quyền ra phía trước, cánh tay song song với mặt đất và ở tầm trung đẳng; trong khi đó tả quyền vẫn ở bên hông. Lúc bạn tiến chân trái để lập cung tấn tả, đánh tả quyền ra trước, hữu quyền kéo về hông.

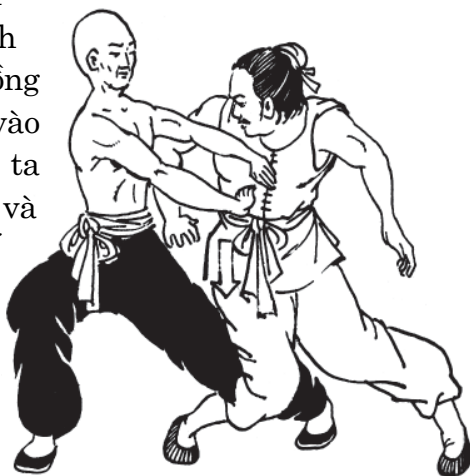
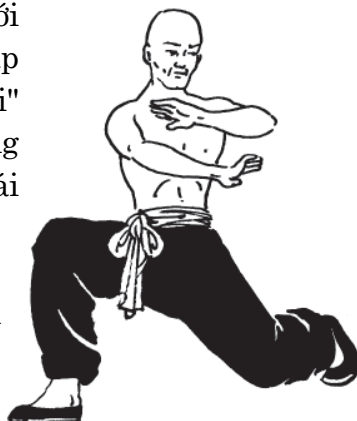
\* Nếu đối phương đâm thẳng hữu quyền, bạn áp dụng "hoạch mi thủ" để đỡ và ngay lập tức tiến chân phải, đâm hữu quyền. Thế này là thế phối hợp, vừa công vừa thủ.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, sử dụng "Tuyệt Hồ Thiên Tự" (thế 40) để hóa giải.*



## 104. LIÊN HOÀN QUY TẮT (QUỖI GỐI LIÊN NHAU)

Nếu đối phương tiến tới trong cung tấn hữu, bạn áp dụng tư thế tay "Bát Quái" với hai tay đặt song song ngang trước ngực (tay trái trên, tay phải dưới), và lướt nhanh chân trái, sao cho chân này ở sau chân phải của anh ta. Đảo cung tấn, dùng chân trái của bạn đè lên nhượng gối phải của anh ta để buộc anh ta mất thăng bằng. Đồng thời đánh song chưởng vào người anh ta. Nếu anh ta biết được ý đồ của bạn và nhảy ra sau để về tư thế cung tấn tả trước khi bạn tấn công, bạn bước tới một bước, rồi dùng gối phải phá bộ chân của đối phương.

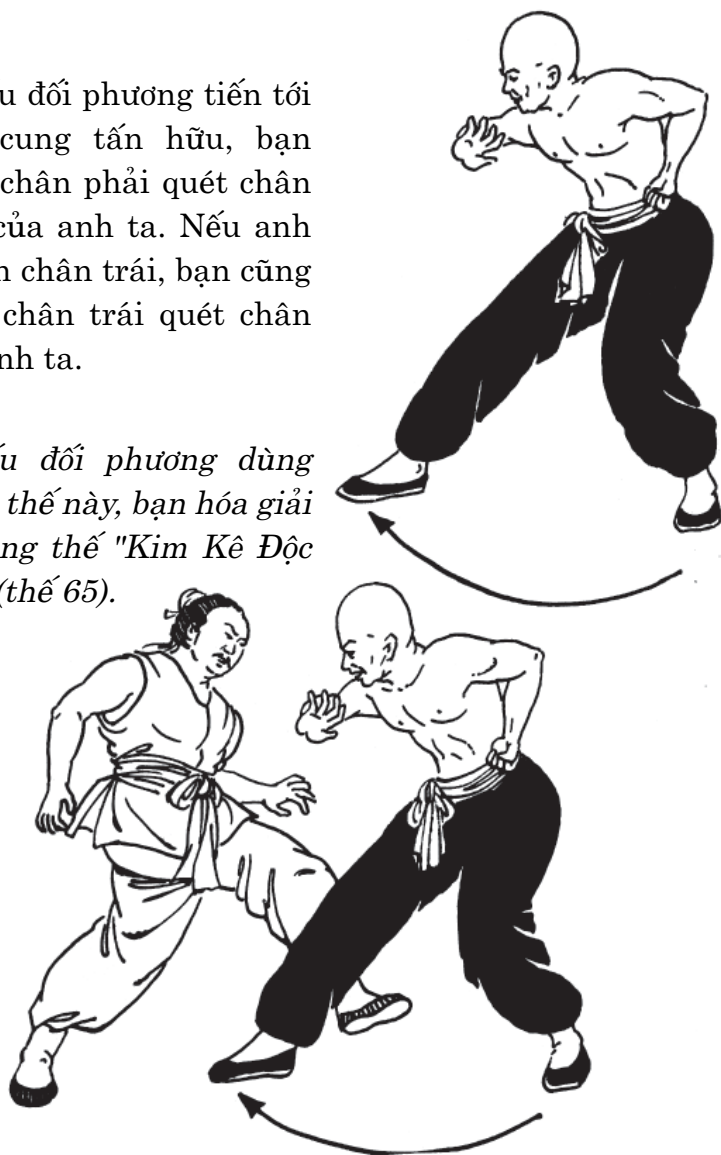


*Nếu bị tấn công bằng chính thế này, áp dụng "Bách Diệu Quy Sào" (thế 15) và "Tả Hữu Bát Cước" (thế 105).*

## 105. TẢ HỮU BÁT CUỐC (ĐÁ BẠT TRÁI PHẢI)

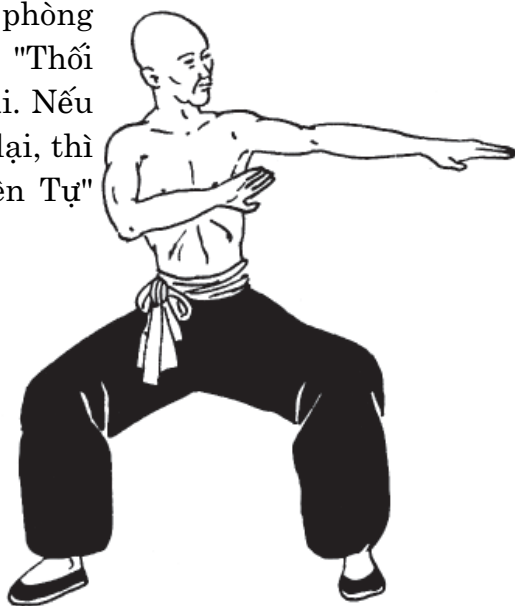
Nếu đối phương tiến tới theo cung tấn hữu, bạn dùng chân phải quét chân phải của anh ta. Nếu anh ta tiến chân trái, bạn cũng dùng chân trái quét chân trái anh ta.

*Nếu đối phương dùng chính thế này, bạn hóa giải nó bằng thế "Kim Kê Độc Lập" (thế 65).*



## 106. THỐI KHIÊU THIÊN TỰ (NHẢY LUI THỦ THẾ CHƯ THIÊN)

Nếu đối phương tấn công bạn quá dũng mãnh, hoặc dùng dao găm đâm bạn bất ngờ, không được chậm trễ bạn nhảy lùi ra sau và đứng trung bình tấn. Trong lúc đó, tay trái duỗi thẳng về phía trái và chưởng tâm hướng xuống đất để sẵn sàng tung đòn tấn công. Tay phải đặt ở mạn sườn phải để phòng thủ. Đây là tư thế "Thối Khiêu Thiên Tự" trái. Nếu bạn ở tư thế nghịch lại, thì là "Thối Khiêu Thiên Tự" phải.



## 107. HOÀNH BỘ TỨ BÌNH

(BƯỚC NGANG ĐÁNH TỨ BÌNH)

Bạn trong tư thế thủ "Hiện Long Tàng Hồ" đối diện với địch thủ. Nếu anh ta bước tới trước bằng chân phải và đâm hữu quyền thẳng ra trước. Trong lúc anh ta tiến tới, bạn bước chân phải tới và ngay lập tức chuyển thành trung bình tấn (mã bộ). Tung cú đâm thật dũng mãnh vào đối phương trong lúc bạn di chuyển chéo sang mạn phải của đối phương.

\* Hai động tác di chuyển và đánh được thực hiện cùng một lúc, bạn không áp dụng bất kỳ một đòn thế nào khác. Nếu bạn thành thạo bộ pháp và thủ pháp này một cách chính xác và điều luyện, bạn đã là một hảo thủ Thiếu Lâm Võ Công rồi.





## 108. LONG QUY TUYỀN ĐỘNG (RÒNG VỀ ĐỘNG SUỐI)

Đây là tư thế kết thúc, còn gọi là thâm thủ hay thâm thúc. Tuy nhiên, nó cũng có thể dùng như là một thế thủ chờ đợi phản ứng của đối phương. Với hai quyền kéo về hai bên hông và cả hai bàn chân ở gần sát bên nhau, bạn có thể biến thế thành một thế công hay thủ tùy theo tình huống diễn biến.





## MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU .....	5
ĐÔI NÉT VỀ ĐẠT MA TỔ SƯ VÀ THIẾU LÂM TỰ.....	7
CUỘC ĐỐI THOẠI ĐƯỢC LƯU TRUYỀN TRONG MÔN ĐỒ THIẾU LÂM TỰ.....	15
51. ĐẢO SÁP DƯƠNG LIỄU.....	17
52. SONG ĐỀ NHẬT NGUYỆT .....	18
53. LIÊN CHUỖNG ÂM DƯƠNG .....	19
54. BÁT QUÁI CHUỖNG PHÁP .....	20
55. SONG CÔNG QUYỀN THỂ .....	21
56. PHỤNG HOÀNG TRIỂN DỤC.....	23
57. HỒ ĐIỆP SONG PHI .....	25
58. LÝ NGŨ SẠN THỦY .....	28
59. BẢO ÁP XUYỀN LIÊN .....	29
60. HOÀNG OANH ẨM THỦY.....	31
61. BẠCH HẠC ĐẠP TUYẾT.....	32
62. Ô NHA LƯỢNG DỤC .....	33
63. YẾN TỬ PHIÊN THÂN.....	34
64. KHỔNG TƯỚC KHAI BÌNH .....	37
65. KIM KÊ ĐỘC LẬP.....	39
66. LÃO THỤ BÀNG CĂN.....	40
67. HOẠCH MI THƯỢNG GIÁ .....	41
68. KHÔ THỤ PHẢN CĂN .....	42
69. KIM TUYẾN ĐIẾU LÔ .....	43
70. ĐƠN SÁP HOA THỂ .....	44
71. SONG TRÀNG CHUNG MINH.....	46
72. NHỊ BỘ THA THUYỀN .....	48
73. CÂU ĐẠN TRẢM KIỂM.....	50
74. BÁCH BỘ XUYỀN DƯƠNG.....	51
75. SONG SÁP HOA THỂ.....	53
76. TIÊU BÁC QUYỀN THỂ.....	54
77. KIM GIAO TIỀN PHÁP .....	56
78. TIÊU MÃ CÔNG TRANH.....	57
79. LIÊN HOÀN KHẤU THỦ .....	58

80. ĐỘNG TRANH CÔNG THỦ .....	60
81. TRẮC THÂN TÝ QUYỀN .....	62
82. ĐẢ QUẢ QUYỀN THẾ .....	63
83. TIẾN CÔNG THỦ PHÁP .....	65
84. DI THÂN TIỂU KHIÊU .....	67
85. HOẠCH MI THÍCH CƯỚC .....	68
86. TẢ HỮU THÍCH PHÁP .....	69
87. LIÊN HOÀN QUẢ THỐI .....	70
88. TẢ HỮU NGHÊNH MÃ.....	73
89. TẢ HỮU TRẮC THÂN TRUY .....	74
90. TIẾN BỘ TRÂM TRUY .....	75
91. HỒI MÃ XUNG CHUỖNG .....	77
92. ĐIỀU TAM BÀI THỦ.....	79
93. ĐẢ TỬ BÌNH QUYỀN .....	82
94. TIẾN TAM CHIẾN QUYỀN .....	83
95. MÃNH HỔ HẠ SƠN.....	85
96. PHONG XA LIÊN CHUỖNG .....	86
97. LIÊN THỐI LIÊU ÂM .....	88
98. SONG LONG QUÁ BỘ .....	90
99. KIM KÊ TỎA HẦU .....	93
100. KHIÊU HOẠCH MI CHUỖNG .....	94
101. TẤU TÁN HỔ QUYỀN .....	95
102. HOẠCH MI PHIỆT THỦ .....	97
103. TRỰC TIẾN BÌNH DƯƠNG .....	98
104. LIÊN HOÀN QUY TẤT .....	99
105. TẢ HỮU BÁT CƯỚC .....	100
106. THỐI KHIÊU THIÊN TỰ .....	101
107. HOÀNH BỘ TỬ BÌNH .....	102
108. LONG QUÝ TUYỀN ĐỘNG .....	104