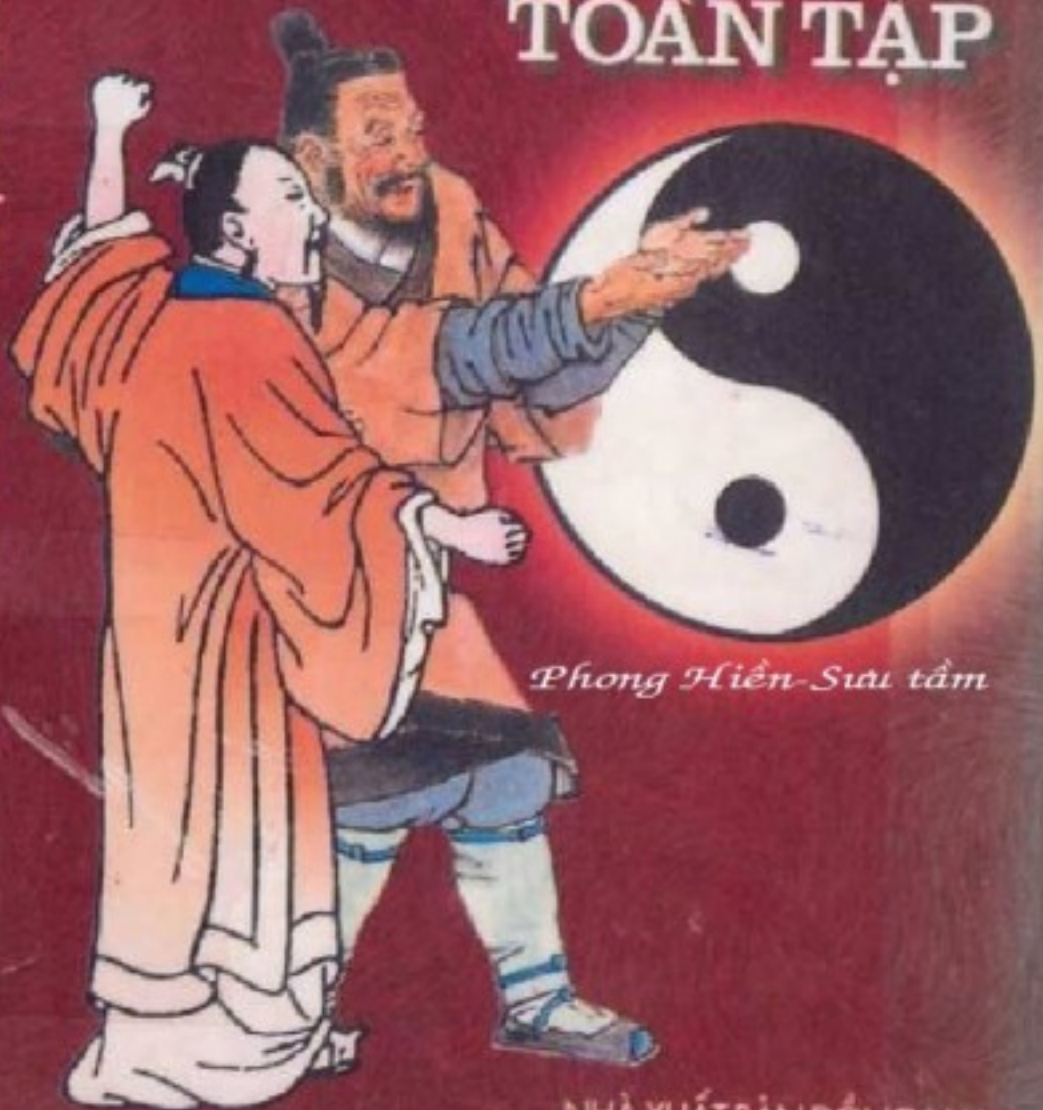
Phong Hiền – SG 14/2/2019- Đăng trên Facebook: chia sẽ sách võ thuật

NGUYỄN ANH VŨ
biên dịch
Võ sư ĐỖ ĐẶNG PHONG
hiệu đính

THÁI CỰC QUYỀN
TOÀN TẬP

NÂNG CAO THỂ LỰC BẰNG VÕ THUẬT



Phong Hiền-Sưu tầm

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

LỜI GIỚI THIỆU

Thái cực quyền có tôn chỉ rèn luyện thân thể, tu tâm dưỡng tánh để phát huy cao nhất năng lực tiềm ẩn trong mỗi con người, tiến đến hòa nhập vào nhịp điệu tuyệt vời của tự nhiên.

Trong quá trình phát triển, Thái cực quyền đã đem lại lợi ích lớn lao cho cuộc đời. Người tập Thái cực quyền sẽ có một sức khỏe vững vàng, để kháng với các yếu tố gây bệnh, một tinh thần minh mẫn, trí nhớ tăng cường, năng lực sáng tạo và khả năng nắm bắt thời cơ để thành công trong cuộc sống cũng thể hiện rất tốt đẹp. Hiện nay, y học đã ứng dụng Thái cực quyền vào việc điều trị nhiều chứng bệnh mãn tính của các cơ quan tạng phủ, cũng như nhiều bệnh ngoại cảm thời khí khác nhau.

Tinh hoa của Thái cực quyền bắt nguồn từ tư tưởng của Đạo gia nên môn võ thuật này là một hệ thống mở: Các thế hệ sau sẽ thừa kế, cải biến cho phù hợp với thể chất, tình trạng sức khỏe, điều kiện sinh hoạt và yêu cầu của cuộc sống. Do đó, chỉ mới vài trăm năm, Thái cực quyền đã được nhiều quyền sư vận dụng sáng tạo để truyền lưu cho hậu duệ của mình. Nổi tiếng nhất là năm dòng họ Trần, Dương, Ngô, Võ, Tôn đã cống hiến cho đời những chiêu thức Thái cực quyền tuyệt kỹ công phu.

Tập sách này có nội dung trình bày những thành tựu của năm dòng họ nói trên. Nhà biên dịch Nguyễn Anh Vũ là người huấn luyện Thái cực quyền lâu năm, có tâm nguyện sâu sắc về việc phổ biến toàn cảnh môn võ thuật này, nên đã bỏ ra rất nhiều tâm lực cũng như thời gian để hoàn thành bộ sách như là một toàn tập về Thái cực quyền. Ông có hoài bão rất nhiều về công tác biên soạn, biên dịch các bộ sách giá trị về võ thuật Việt Nam và Thế giới.

Chúng tôi lấy làm vinh hạnh được ông Nguyễn Anh Vũ cho xem bản thảo và nhận thấy rằng đây là một bộ sách vô cùng giá trị cho những người hâm mộ Thái cực quyền, có nhu cầu tìm hiểu về nguồn gốc lịch sử, sự hình thành và phát triển của môn võ thuật đang được phổ biến ở khắp nơi trên thế giới này.

Xin trân trọng giới thiệu đến bạn đọc bộ sách quý này và chân thành cám ơn ông Nguyễn Anh Vũ đã đóng góp cho tủ sách võ học của Việt Nam một tập sách giá trị về Thái cực quyền.

Phú Nhuận, tháng tư năm Canh Thìn.

Lương y võ sư ***Đinh Công Bảy.***

Huỳnh Phong Hiền

CẢM TƯỞNG CỦA MỘT BÁC SĨ VỀ THÁI CỰC QUYỀN

Sau một thời gian làm việc bận rộn tại khoa Nội thần kinh của bệnh viện Nhân Dân Gia Định (1978-1980), tôi được may mắn học Thái cực quyền, để cải tạo sức khỏe cho chính bản thân mình. Lần may mắn thứ hai là được phụ trách phòng khám II của Trung tâm sức khỏe tâm thần, tôi có cơ hội áp dụng phương pháp tập luyện của Thái cực quyền (Tai Chi) cho khoảng gần 200 bệnh nhân ngoại trú trong vòng hai năm. Trong thời gian này, tôi vừa giao lưu nghiên cứu tư liệu về Thái cực quyền với anh Nguyễn Anh Vũ và vừa rút ra được những bài học từ thực tế trong khi áp dụng Thái cực quyền vào công việc điều trị cho bệnh nhân.

Vào tháng 9 năm 2000 tôi có dịp sang thuyết trình và trao đổi kinh nghiệm tại hai bệnh viện ở Philadelphia (Children's hospital Philadelphia và Graduate hospital) về những kinh nghiệm ở Việt Nam trong việc điều trị stress và dưỡng sinh. Hiện nay phương pháp Thái cực quyền (TaiChi) được phổ biến rộng rãi khắp nơi trên thế giới: Nhật Bản, Âu Châu, nhất là ở Huê kỳ. TaiChi được coi như một phương pháp thư giản tinh thần và dưỡng sinh, dùng để phòng chống stress, song song với phương pháp Yoga, khí công, v.v.

Sau gần 20 năm thực hành phương pháp TaiChi để giữ gìn sức khỏe cho bản thân và hướng dẫn cho các bệnh nhân bị suy nhược thần kinh, trầm cảm, stress, tôi nhận thấy TaiChi là một phương pháp rất hữu hiệu và bổ ích cho mọi người, nhất là giới làm việc trí óc, những người ở lứa tuổi trung niên và cao niên.

Tôi rất vui mừng và hân hạnh giới thiệu tập sách Thái cực quyền toàn tập, mà bạn Nguyễn Anh Vũ đã dày công biên dịch, với quý bạn đọc. Tập sách là một tài liệu bổ ích cho các giới nghiên cứu và thực hành các phương pháp trị liệu tâm thần, các bác sĩ tâm lý, và cho những ai quan tâm đến sức khỏe toàn diện.

Viết tại Trung tâm điều dưỡng và cai nghiện Thanh Đa
lúc 2 giờ sáng ngày 3/5/2000

Bác sĩ ***Nguyễn Văn Khuê.***

LỜI NÓI ĐẦU

Ngày nay nói đến Thái cực quyền, người ta biết như một môn thể dục dưỡng sinh trị liệu. Bằng động tác khoan thai mềm mại uyển chuyển, phối hợp với sự thả lỏng cơ bắp, nhịp điệu ra vào kết hợp hài hòa, điều này khiến cho hơi thở dần dần đạt tới sâu và dài, tinh thần trở nên sảng khoái. Do những điều tưởng chừng như đơn giản trên lại khiến cho Thái cực quyền có một vị trí riêng biệt trong các loại hình võ thuật. Theo nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học ở Trung Quốc và Tây Âu thì phương pháp vận động của Thái cực quyền không chỉ phát triển sự dẻo dai của cơ bắp, mà còn có tác dụng tốt đối với các chức năng của cơ quan nội tạng, làm tăng cường sức đề kháng của cơ thể và làm chậm quá trình lão hóa của hệ thần kinh, có tác dụng điều trị rất tốt đối với các bệnh về hệ tim mạch, cao huyết áp, viêm khí quản, cảm cúm và một số bệnh mãn tính khác. Nói chung tác dụng trị liệu và giá trị tu dưỡng của Thái cực quyền hiện nay đã được nhiều người công nhận và tập luyện nhiều nơi trên thế giới, bởi tính thích ứng với mọi lứa tuổi và phù hợp với nhiều dạng thể lực mạnh yếu của con người.

Thực ra Thái cực quyền thực chất là một môn võ thuật dân gian có nguồn gốc xa, bắt nguồn từ Đạo gia (nhóm người sống và tu dưỡng theo quan niệm tự nhiên của Lão tử), hình thành vào khoảng đầu thế kỷ thứ mười sáu, qua quá trình phát triển đã dần dần trở thành hình thức như ngày nay mà chúng ta được biết qua dòng họ Trần ở huyện Ôn tỉnh Hà Nam và các lưu phái nổi tiếng như Dương, Ngô, Võ, Tôn. Tại Trung quốc hiện nay, năm trường phái Thái cực quyền nổi tiếng này được nghiên cứu và phát triển rộng rãi. Sự ra đời tập sách này mong đáp ứng nhu cầu của những bạn đọc yêu thích môn Thái cực quyền, muốn tìm hiểu toàn cảnh môn võ.

Trong tập sách sẽ lần lượt giới thiệu và trình bày rõ ràng từng bài Thái cực quyền (bao gồm hai bài gốc của dòng họ Trần do chính hậu

đại của họ là Trần Phát Khoa và Trần Chiếu Khuê biểu diễn, một bài của dòng họ Dương do chính hậu đại của họ là quyền sư nổi tiếng Dương Trừng Phủ biểu diễn, một bài của dòng họ Ngô do chính Ngô Giám Tuyền biểu diễn, một bài của dòng họ Võ do truyền nhân là Hách Thiếu Như biểu diễn, một bài của dòng họ Tôn do chính con gái của Tôn Phước Toàn là Tôn Kiếm Vân biểu diễn). Về phương pháp tập luyện chúng tôi trình bày riêng từng nhà, mặc dù có nhiều điểm trùng lặp nhưng vẫn liệt ra để bạn đọc tiện so sánh. Tập cuối của cuốn sách là trình bày diễn giải bài đối luyện Thái cực quyền, phân thế ứng dụng trong chiến đấu tự vệ, bao gồm các chiêu thức nổi tiếng của những họ Trần, Dương, Ngô, Võ, Tôn. Vì khuôn khổ của tập sách, phần "thôi thủ" chúng tôi chỉ giới thiệu sơ lược phương pháp tập luyện của từng nhà, hy vọng trong một dịp khác sẽ trình bày chuyên sâu hơn. Mặc dù nhiều cố gắng nhưng những sai sót nếu có trong tập sách là điều không thể tránh được vì sức học của người viết có hạn. Mong bạn đọc lượng thứ.

*Nhân đây, người viết muốn cám ơn ông **Nguyễn Tôn Nhan** đã dành thời gian đọc qua bản thảo, hướng dẫn nhiều điều bổ ích trong thời gian chúng tôi biên dịch tập sách này và ông **Lê Nguyên Đại** đã tạo nhiều điều kiện để tập sách này được ra đời, điều mà chúng tôi và số anh em luyện tập Thái cực quyền ở sân Tao Đàn vào những năm 80 ao ước thực hiện. Sau cùng là cám ơn võ sư **Đỗ Đặng Phong** đã cho mượn một số tư liệu, và đã bỏ nhiều công sức trong việc hiệu đính, sắp xếp lại hình ảnh để người viết hoàn thành tập sách này.*

Biên dịch xong tại Thanh Đa.
Vào những ngày cuối thế kỷ hai mươi.
Nguyễn Anh Vũ

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN TẬP

TẬP MỘT

TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN
(Chiêu thức Thái cực quyền họ Trần)

GIỚI THIỆU TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN

Trần thức Thái cực quyền được sáng tạo vào cuối đời Minh đầu đời Thanh ở Trung Quốc bởi một quyền sư nổi tiếng tên là Trần Vương Đình. Ông xuất thân là một tướng lĩnh đời Minh, đã từng lập nhiều chiến công hiển hách. Trần Vương Đình là người Trần Gia Câu, huyện Ôn, tỉnh Hà Nam. Năm 1644, nhà Minh mất, Trần Vương Đình lui về ẩn cư, tập trung nghiên cứu và tổng hợp các môn võ thuật đương thời, mà sáng tạo ra môn Thái cực quyền. Từ Trần Vương Đình trở về sau, dòng họ Trần truyền đời tập luyện Thái cực quyền, không ngừng ra công cải tiến tinh luyện Thái cực quyền thêm phần hoàn thiện, dần dần từng bước cho đến cận đại hình thành hai bài quyền thức.

Thái cực quyền dùng lối thở bụng của Đạo gia, khiến cho hô hấp thâm trường không bị rối loạn, sức mạnh gia tăng, hình thành một loại công phu đặc thù trong võ học. Các động tác mềm mại uyển chuyển, trong nhu có cương, dung hợp với học thuyết kinh mạch âm dương, Thái cực quyền đã trở thành một phương pháp luyện tập trong ngoài tương ứng, hình thức và tâm ý kết hợp.

Đến đời thứ mười bốn của dòng họ Trần là Trần Trường Hưng (1771- 1853) và Trần Hữu Bản thì tinh hoa của Thái cực quyền bao gồm trong hai bài quyền thức. Về sau Trần Hữu Bản cải tiến động tác đơn giản hơn hình thành tân giá quyền thức, nhưng vẫn theo quyền thức mở rộng (đại giá), là bộ đầu trong tân giá quyền thức Trần gia. Sau đó Trần Thanh Bình lại sáng tạo thêm động tác mới cải tiến thành tiểu giá (quyền thức gọn gàng), là bộ thứ hai trong tân giá quyền thức Trần gia.

Tập sách này giới thiệu hai bài quyền thức theo hệ phái cũ của Trần gia được truyền tập từ Trần Trường Hưng. Ông đã từng làm bảo tiêu ở Sơn Đông, uy danh lừng lẫy, còn có một cao đồ là Dương Lộ Thiền theo học suốt hai mươi năm, sau đến Bắc kinh lập ra hệ phái Dương thức Thái cực quyền.

Động tác liên quán của hai bài quyền thức này đã trải qua sự dày công sắp xếp, tốc độ và cường độ của động tác không giống nhau. Thân pháp, lượng vận động và độ khó của động tác cũng không giống nhau. Nhưng phù hợp với nguyên tắc tuần tự tiệm tiến phối hợp cương nhu.

Bài quyền thứ nhất động tác rõ ràng đơn giản, nhu nhiều cương ít, lấy tứ chính kình (bằng, lý, tê, án) vận dụng làm chính. Lấy tứ ngung thủ (thái, liệt, chẩu, kháo) vận dụng làm phụ. Phương pháp dụng lực lấy triền ty kình (kình lực xoắn ốc) làm chính, phát kình làm phụ. Động tác kình lực đòi hỏi nhu thuận, lấy hóa giải kình lực của đối phương làm cơ sở, dùng nhu đón cương và hóa giải cương. Về ngoại hình ta thấy động tác có nét đặc sắc khoan thai, mềm mại, vững chắc. Lúc mới luyện tập, đòi hỏi từ từ chậm rãi để rèn luyện hai loại triền ty kình. Bắt đầu động tác lấy thủ pháp dẫn dắt, cần phải đạt đến hiệu quả động phân (lực ly tâm), tịnh hợp (lực hướng tâm) và biến hóa không ngừng. Do động tác tương đối chậm, quyền giá lại phân ra cao, trung bình, thấp nên có thể điều tiết lượng vận động theo ý muốn. Có thể thích hợp với người yếu và bệnh mãn tính tập để trị bệnh giữ gìn sức khỏe. Lại có thể thích hợp với người có thể chất tương đối tốt tập để tăng cường thể lực.

Bài thứ hai (Pháo chùy quyền) động tác hơi phức tạp đòi hỏi nhanh nhẹn, gọn gàng, cương nhiều nhu ít. Dùng kình lấy thái, liệt, chẩu, kháo (chộp, cắt, chỏ, dựa) làm chính, lấy bằng, lý, tê, án (nâng, kéo, đẩy, đè) làm phụ. Động tác cần phải cứng rắn, mau lẹ, để rèn luyện đàn tính kình (sức bật,

sức đàn hồi). Trong quyền pháp nhiều động tác nhẩy nhót né tránh, có nét đặc thù nhanh cứng rắn linh hoạt. Từ ngoại hình mà thấy nhanh nhẹn, cứng rắn, nhẩy nhót, chúng ta tưởng chừng so với loại quyền thuật khác không có gì khác biệt. Nhưng thực ra, bản chất có đặc điểm khác nhau. Trần thức Thái cực quyền trong lúc vận động không ngừng xoay eo chuyển lưng, các khớp tay chân xoáy vặn liên tục hình thành một chỗ cử động không có chỗ nào trong thân thể không cử động (nhất động toàn động), xuyên suốt toàn thể. Động tác xoắn ốc khi thuận thì khai phóng (những động tác mở ra, lực ly tâm, thường là những động tác tấn công), khi nghịch thì hợp thu (những động tác thu về, lực hướng tâm, thường là những động tác phòng thủ). Và trong khai có hợp, trong hợp có khai, công dụng thống nhất. Bài quyền này do tốc độ nhanh, bộc phát sức mạnh cho nên thích hợp với thanh niên khỏe mạnh hay người luyện tập có thể lực khá tốt.

Thông qua luyện tập quyền lộ, dần dần từng bước một, suy nghĩ thấu đáo nội dung và yếu lĩnh của các phương pháp kỹ thuật cương nhu tương tế trong Thái cực quyền, đó gọi là công phu tri kỷ (biết mình). Sau đó tập luyện phương pháp triêm, liên, niêm, tùy (thâm nhập, liên tục, dính sát, nương theo) để biết kình của đối phương, gọi là công phu tri bỉ (biết người). Trần thức Thái cực quyền sáng tạo phương pháp đối kháng thôi thủ, là công phu biết người (đây đặc điểm nổi bật nhất của Thái cực quyền). Phép thôi thủ của Trần thức Thái cực quyền nhấn mạnh điểm bỏ mình mà theo người (xá kỷ tùng nhân), căn cứ ngoại lực tấn công của đối phương rồi mới phát huy phương pháp kỹ thuật của mình. Đối phương động nhanh thì ứng phó nhanh, đối phương động chậm thì ứng phó chậm. Vì vậy giá tử (quyền lộ) và thôi thủ thay nhau luyện tập, mới có thể nắm bắt công phu đổng kình (biết được kình lực của đối phương), đạt tới trình độ thuần thục.

Trần thức Thái cực quyền là bài quyền chỗ điển, các lưu phái Thái cực quyền (như Dương thức, Ngô thức, Võ thức, Tôn thức) đều từ căn bản của Trần thức Thái cực quyền mà phát triển thành. Trong các động tác của Trần thức Thái cực quyền, đặc điểm kỹ thuật chiến đấu được bảo tồn nhiều là "nhu hóa, cương phát" (dùng nhu để hóa giải, dùng cương để phát kình). Học tập và nghiên cứu Trần thức Thái cực quyền, đối với võ học có một giá trị tham khảo rất lớn, thừa kế tinh hoa và sáng tạo quyền thuật mới cho riêng mình, đó là con đường của những bậc tông sư.

Tập sách này giới thiệu và diễn giảng hai bài quyền thức của Trần thức Thái cực quyền, căn cứ theo sở định của cố Thái cực quyền sư Trần Phát Khoa (hậu đại của Trần Vương Đình, 1887-1957) lúc về già.

CHƯƠNG MỘT

TÁM ĐẶC ĐIỂM CỦA TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN

Trong quá trình vận động của Trần thức Thái cực quyền từ đầu cho đến cuối đều quán xuyến "âm dương" và "hư thực". Mỗi một động tác quyền thức đều biểu hiện "khai và hợp" (phân ra và hợp lại), "viên và phương" (vuông và tròn), "quyển và phóng" (cuộn lại và thả ra), "hư và thực" (trống không và đầy đủ), "khinh và trầm" (nhẹ nhàng và trầm trọng), "nhu và cương" (mềm và cứng), "mạn và khoái" (chậm và nhanh), trong động tác có bên phải bên trái, ở trên ở dưới, ở trong ở ngoài, lớn nhỏ và tiến thối, đó là những hình thức đặc biệt đối lập mà thống nhất. Tất cả những điều này cấu tạo thành nguyên tắc cơ bản độc nhất của Trần thức Thái cực quyền.

Thái cực quyền không chỉ đặc biệt ở ngoại hình, mà nội công cũng có những đòi hỏi riêng biệt. Trong lúc luyện tập Thái cực quyền, đầu tiên cần dùng ý không dùng sức vụng về (chuyết lực), Thái cực quyền bên trong thì ý khí vận động, bên ngoài là thần khí phát động (chỗ đãng), đó là nói phải luyện ý, lại phải luyện khí.

Đặc điểm ý khí vận động là tinh hoa của Thái cực quyền, nó thống lĩnh tất cả các đặc điểm khác của Thái cực quyền. Mặt khác, trong lúc luyện tập Thái cực quyền, toàn thân phóng trương và vặn xoắn thuận nghịch (thuận nghịch triển ty) thay nhau biến đổi, động tác biểu hiện có nhu có cương, nhiều tính đàn hồi. Động tác đòi hỏi một chỗ cử động không có chỗ nào là không cử động (nhất động toàn động), từng cơ quan xuyên suốt với nhau (tiết tiết quán xuyến), liên tục không ngừng (tương liên bất đoạn), toàn bộ hoàn thành

trong một hơi (nhất khí ha thành). Tốc độ đòi hỏi có nhanh có chậm, nhanh chậm liền nhau. Lượng sức lực đòi hỏi có nhu có cương, cương nhu giúp nhau (cương nhu tương tế).

Tư thế và động tác đòi hỏi ngay thẳng không nghiêng lệch, trong hư có thực, trong thực có hư và trong khai có hợp, trong hợp có khai. Trên là nói sơ lược một số điều kiện để có thể phát huy đầy đủ tác dụng đặc biệt của Thái cực quyền.

Về phương diện thể dục giữ gìn sức khoẻ, Thái cực quyền không chỉ có thể làm khỏe cơ quan vận động và cơ quan nội tạng mà còn rèn luyện và làm mạnh thêm năng lực chỉ huy của ý thức. Năng lực của dùng ý không dùng sức, làm thuận lợi việc điều khiển khí trôi chảy toàn thân. Nói luyện khí, tức là luyện ý, ý khí hỗ tương tăng trưởng và cường tráng thì thân thể tự nhiên cường tráng.

Cũng vậy, về phương diện tự vệ Thái cực quyền có tác dụng đặc biệt như: có thể lấy nhẹ kềm chế nặng, lấy chậm kềm chế nhanh, nắm bắt khắc chế một cách tự nhiên. Động tác có thể nhất động toàn động, chu thân nhất gia (nguyên lý đánh bằng toàn thân). Đạt đến công phu đổng kình tri kỷ tri bỉ (biết mình biết người) và tri cơ tri thế (tri cơ là biết thời gian, tri thế là biết không gian), là nhận biết được thời gian và không gian đúng lúc trong khi giao thủ với đối phương.

Lý luận của Trần thức Thái cực quyền và lý luận của các lưu phái Thái cực quyền khác có chỗ tương đồng, cũng có chỗ không tương đồng. Nhưng về sau đều lấy quyền phổ của Vương Tông Nhạc làm lý luận chung, và mỗi lưu phái đều có những nét đặc sắc của riêng mình.

Đặc điểm của Trần thức Thái cực quyền được trình bầy như sau:

1.1.ĐẶC ĐIỂM MỘT: Ý KHÍ VẬN ĐỘNG

Quyền phổ quy định:

(1) "Dĩ tâm hành khí, vụ lịnh trầm trước, nãi năng thu liễm nhập cốt."
(2) "Dĩ khí vận thân, vụ lịnh thuận toại, nãi năng tiện lợi tòng tâm."
(3) "Tâm vi lịnh khí vi kỳ, khí dĩ trực dưỡng nhi vô hại."
(4) "Toàn thân ý tại thần, bất tại khí, tại khí tắc trệ. "

Trên là bốn quy định của quyền phổ, chúng ta có thể thấy rằng Thái cực quyền là loại quyền thuật dùng ý luyện ý, cũng là quyền thuật vận dụng khí luyện khí.

Trong lúc luyện quyền, cần phải lấy tâm vận dụng khí (dĩ tâm hành khí) điều hành khí, Tâm là phát lệnh khí là tuân theo mệnh lệnh mà làm. Nhất cử nhất động đều cần dùng ý không dùng lực, ý động trước rồi hình động sau, như vậy mới có thể đạt "ý đến thì khí đến" "khí đến thì kình đến" động tác mới có thể bình tĩnh lắng đọng (trầm trước), tập luyện lâu ngày khí mới có thể thâm nhập vào xương cốt, đạt đến công phu hành khí thâm nhập sâu. Vì vậy, có thể nói rằng Thái cực quyền là một loại vận động ý khí: "Dĩ tâm hành khí, dĩ khí vận thân" và dùng ý khí không dùng sức vụng về, là đặc điểm thứ nhất của Trần thức Thái cực quyền.

I.1.1. NỘI KHÍ VÀ DÙNG Ý.

Như đã nói ở trên, khí bị ý chỉ huy, khí ở đây không chỉ nói về không khí hít thở trong phổi, mà còn là một loại nội khí. Đó là loại khí mà trong lý luận đông y gọi là "nguyên khí", "chính khí", khí lưu hành trong kinh lạc "tiên thiên khí" là loại khí nhận từ trong bào thai của người mẹ. Ở đây là nương theo những thuyết này (khí được sử dụng trong châm cứu và khí công liệu pháp) nhưng có lẽ còn cao hơn nữa, các võ thuật gia gọi loại khí này là "trung khí", "nội khí", "nội kình", tập luyện đạt tới loại khí này, công phu mới hoàn thành "đáo gia".

Tóm lại, từ xưa tới bây giờ, không luận là lý luận y học đông y hay võ thuật gia hay trong giới tông phái cổ xưa đều cho rằng có tồn tại một loại khí này. Trong thực tiễn kinh nghiệm đã có minh xác sự tồn tại của loại khí này. Nhưng về phương diện khoa học thì có nhiều giả thuyết không thống nhất với nhau, có người cho khí này là công năng của thần kinh, có người nói là điện sinh vật, có người nói là một loại năng lượng đặc biệt tiết ra từ trong thân thể con người, điều này còn phải chờ một bước tiến mới trong khoa học để chứng minh. Nhưng về phương diện hiện tượng sinh lý, nhân thể được xem như một chỉnh thể tính, cho nên không thể nói ý động mà thần kinh, điện sinh vật, các loại không động theo. Vì vậy, ở đây chúng ta xiển minh theo trong quyền luận nói về khí, giả định khí là một trạng thái tổng hợp năng lực thần kinh, điện sinh vật và khí trong huyết mạch tạo nên một loại công năng.

Lúc luyện tập Thái cực quyền, từ đầu tới cuối cần trọng dụng ý, động tác của chi thể bất qúa chỉ là biểu hiện bên ngoài của ý. Ý thúc đẩy qúa trình hoạt động của nội khí, hiển lộ ra bên ngoài là thần thái. Vì vậy nội khí có thể từ trong phát ra bên ngoài, rồi từ bên ngoài nhập vào bên trong. Chính vì như vậy, lúc luyện tập đối với biểu hiện thần thái bên ngoài cần đặc biệt xem trọng. Thần thái bên ngoài là do tâm ý bên trong hiển lộ biểu hiệu ra bên ngoài. Ý bên trong và thần thái bên ngoài không thể phân ly, ý bên trong hơi lỏng lẻo thì thần thái bên ngoài tản mạn. Điểm này lúc luyện quyền không thể không biết. Cho nên quyền phổ viết: toàn thân ý ở tại thần thái không ở tại khí , ở tại khí thì trở ngại bế tắc.

Trần thức Thái cực quyền chủ trương động tác phải có nhu có cương, có tròn có vuông, có nhanh có chậm, có khai có hợp. Chúng ta đã thấy điều đó hợp với quy luật nhân thể. Khi

nhân thể chuyển động thì điện vị sinh vật lên cao, khi nhân thể yên tịnh thì điện vị sinh vật hạ xuống. Mà động tác của Thái cực quyền có cương có nhu, có khai có hợp, và nhanh chậm không đều, điều đó thúc đẩy điện vị lên xuống. Điện vị lên cao thì tuần hoàn huyết dịch tăng nhanh, phân áp xuống thấp thì oxy và huyết dịch nhanh chóng ly giải, trong người cảm thấy có khí. Thần kinh không thể giữ trạng thái hưng phấn lâu, phải nhờ sự giao động của điện sinh vật để khôi phục lại trạng thái. Mà trong Thái cực quyền lại có cương nhu, nhanh chậm, vuông tròn, cuồn cuộn không ngừng đắp đổi (khởi phục), chính là hợp với quy luật của sinh lý thần kinh.

Trên đã nói qua, hình thái bên ngoài và hoạt động của ngoại khí là biểu hiện bên ngoài, là đại biểu của ý khí bên trong. Loại thần khí biểu hiện ra ngoài là mắc xích chính, chủ yếu để nối kết ý thức ở bên trong và động tác bên ngoài. Và thúc đẩy trong động tác biểu hiện ra sức chú ý chuyên nhất, bền vững, linh hoạt không trì trệ. Cường độ của sức chú ý và hoạt động thần kinh bên trong là một dạng, giống nhau ở tính giao động lên xuống. Vì vậy, luyện tập Thái cực quyền phải thích ứng các loại đặc điểm này mới có thể sử dụng sức chú ý ổn định. Đồng thời, chỉ có ổn định được sức chú ý mới không để cho tư tưởng sai sót gì. Nhưng duy trì cường độ ổn định của sức chú ý trong một thời gian dài là điều không thể đạt đến. Trong thực tế, trong một khoảng thời gian, sự giao động của sức chú ý có chỉa cao thấp. Vì vậy, trong quá trình vận động, nếu các chiêu thức đều gió yên sóng lặng, vận động không có độ giao động, thì không những trái với quy luật sinh lý kể trên, đồng thời phá vỡ tính ổn định của sức chú ý. Sở dĩ Thái cực quyền làm cho sức chú ý ổn định là vì nó đặt ra quy định, thí dụ như động tác nhanh chậm liền nhau, động tác mở rộng và thu hẹp ở trong nhau, động tác vuông tròn sinh nhau,

động tác cương nhu giúp nhau, chúng thống nhất trong một vòng vận động.

Số quy định này thúc đẩy ý khí vận động sinh ra một loại giao động rất tự nhiên làm cho thần khí bên ngoài phát động chu lưu và ý khí bên trong giao động nhịp nhàng, từ đó nâng cao ý khí vận động bên trong tác động đến động tác bên ngoài.

Do Thái cực quyền là vận động ý khí, cho nên người luyện tập Thái cực quyền lâu năm chỉ cần nghĩ đến một bộ vị là có thể sinh ra hoạt động của khí. Vì vậy, có không ít người không tiếc năm tháng sớm tối luyện tập giá tử (quyền lộ), lại thường hiệu chỉnh hoàn thiện giá tử, chính là để đạt đến điểm này. Động tác Thái cực quyền luyện thành định hình cho người sau, rất phù hợp với quy luật sinh lý thần kinh, đồng thời cơ bắp cũng có thể co bóp và buông lỏng nhịp nhàng, chỉ cần ý đến là khí đến, khí đến là kình đến.

I.1.2.THỰC HIỆN Ý KHÍ VẬN ĐỘNG.

Về phương diện dùng ý khí, Thái cực quyền và tịnh công (tọa công, trạm công và ngọa công) là tương đồng ở chỗ đều chú trọng luyện ý và luyện khí. Nhưng Thái cực quyền là luyện trong hành động (động trung cầu tịnh), cho nên gọi là ý khí vận động. Còn tịnh công thì không hành động, đơn độc cầu tịnh, vì vậy hai phương pháp này không thể lẫn lộn.

Chính vì Thái cực quyền là trong ngoài đều luyện, tìm cái tịnh trong cái động, cho nên chỉ cần làm cho ý khí vận động bên trong tốt thì tất nhiên thần khí phát động chu lưu bên ngoài phải hiển lộ tốt. Trong "Hành công tâm giải" có viết: "Hình như bác thố chi ưng, thần tự bộ thử chi miêu". (Về hình thức giống như chim ưng vồ thỏ, về thần thái giống như mèo bắt chuột). Đó là nói loại công phu nội ngoại tương hợp, thần thái biểu hiện ra bên ngoài phát ra từ sự tập luyện bên

trong. Nói cách khác, đặc điểm tuy chia làm tám loại, nhưng muốn thực hiện ý khí vận động thì cũng phải thực hiện bảy đặc điểm còn lại. Trong thực tế, tám đặc điểm này thống nhất với nhau, có quan hệ nội tại, chia ra chỉ là để dễ trình bày.

Ở đây nói sơ lược trước bảy đặc điểm còn lại để chúng ta có thể quán triệt tác dụng của vận động ý khí.

Đặc điểm hai: Vận động đàn tính (vận động có tính đàn hồi, sức bật) là sự buông lỏng thân chi, cũng có thể nói vì buông lỏng mà sinh kết quả có tính đàn hồi (sức bật). Sự mềm mại của tính đàn hồi (sức bật) làm thúc đẩy nhân tố nội tại phát động chu lưu thân chi. Nếu không có tính đàn hồi thì sẽ làm cho động tác cứng nhắc, cũng không thể hình thành lại thần khí phát động chu lưu (chỗ đăng), đương nhiên cũng không thể làm ý khí bên trong giao động nhịp nhàng được.

Đặc điểm ba: Vận động xoắn ốc có thể làm tăng cường tính giao động lên xuống (khởi phục) của động tác. Nếu động tác đến thẳng đi thẳng, không có cao thấp, xoay chuyển trong ngoài thì không thể dẫn đến sự khởi phục giao động của tinh thần, ý khí và thần thái được. Vì vậy, cần phải kết hợp vận động xoắn ốc thuận nghịch của chỗ tay, bả vai, chỗ chân, đầu gối, eo lưng thành một loại vặn xoắn xuyên suốt Thái cực kình, xuyên suốt trong tất cả các động tác. Dạng này không động thì thôi, động thì hình thành tự nhiên thế phát động chu lưu, thành động tác hạt nhân tốt cho vận động ý khí.

Đặc điểm bốn: Điều chỉnh hư thực là ý khí linh hoạt biến đổi, khiến cho người ta sinh ra cảm giác tròn trịa như ngọc, cũng là căn nguyên của động lực phát động chu lưu. Trên theo dưới, dưới theo trên để hư thực biến đổi, có thể thúc đẩy thần khí và thân pháp hoạt bát không trì trệ, thần khí phát động chu lưu cũng do điều này mà nảy sinh. Nếu như trên dưới không theo nhau (động tác trên dưới không phối hợp nhịp nhàng với nhau) thì hư thực không điều chỉnh được,

là không thể đạt được sự ngay thẳng không thiên lệch của nội kình. Nội kình thiên lệch thì khiến cho nội kình và thân pháp nghiêng một bên, làm mất đi sự kiểm soát tám mặt của đòn thế. Cần biết rằng trong tư thế nội kình nghiêng một bên mà muốn thần khí phát động chu lưu là điều không dễ đạt đến.

Đặc điểm năm: Các khớp xuyên suốt với nhau (tiết tiết quán xuyến) và đặc điểm sáu là động tác hoàn thành trong một hơi (nhất khí ha thành), thực chất là hai giai đoạn của một đặc điểm. Trước là chỉ trong một quyền thức đòi hỏi các khớp chính trong toàn thân nối kết thành một dòng xuyên suốt, khiến cho từng bộ phận một lần lượt thông qua. Sau là chỉ lúc luyện toàn bộ bài quyền từng thức từng thức liên tục không đứt đoạn hoàn thành trong một hơi, để khuếch đại lượng vận động, đạt được yêu cầu cụ thể từng bộ phận phát động chu lưu. Nếu từng bộ phận không thể xuyên suốt với nhau thì sinh ra hiện tượng kình đứt đoạn, kình đứt đoạn thì có thể nói là không phát động chu lưu được. Nếu không thể hoàn thành trong một hơi mà đứt đoạn không liên tục, các quyền thức không liên tục mà hình thành rời rạc thì không thể trong một hơi mà phát động chu lưu được. Vì vậy, hai đặc điểm này không tốt thì không thể khiến cho thần khí phát động chu lưu được tốt, cho nên chúng gắn bó chặt chẽ với nhau.

Đặc điểm bảy: Cương nhu tiếp nhau (cương nhu tương tế) và đặc điểm tám nhanh chậm xen nhau (khoái mạn tương gian) là đặc điểm của hai mặt đối lập tuần tự thống nhất. Để đạt đến trạng thái thần khí phát động chu lưu trong kỹ thuật tất phải cần có đủ các đặc điểm này. Không có nhanh và chậm, cương và nhu đan nhau thành một thể thì không dễ phối hợp mật thiết các đặc điểm trước, không thể giao động khởi phục được. Do hai đặc điểm này đòi hỏi nhu mà chậm và

cương mà nhanh, cương mà nhanh nổi lên như đầu sóng vỗ, nhu mà chậm như đuôi sóng kéo về, nên khí chúng đạn nhau giúp hình thành tác dụng thúc đẩy cuồn cuộn không ngừng.

Tác dụng của cương nhu tương tế và khoái man tương gian về phương diện thể dục thì, nhu chậm giúp cho khí vận chuyển mềm mại chậm rải, động tác đến đích cương nhanh giúp cho khí vận chuyển khắp thân thể, thần thái linh hoạt không chút trì độn. Về phương diện tự vệ có thể ứng phó nhanh nếu đối phương tấn công nhanh, có thể theo chậm nếu đối phương động tác chậm, có thể dùng nhu ứng phó khi đối phương cương và dùng cương niêm dính khi đối phương nhu. Hai đặc điểm này có thể thúc đẩy vận động ý khí bên trong và phát động thần khí chu lưu bên ngoài đến đỉnh cao của giao động.

Do như vậy có thể biết, đặc điểm một là thống lĩnh bảy đặc điểm còn lại, nhưng đồng thời cũng phải nhờ vào bảy đặc điểm này hổ trợ mới có thể thực hiện. Quan hệ giữa các đặc điểm bổ trợ nhau mà thành, thúc đẩy nhau mà thành.

Người mới học cần phải biết điều này.

Để tiện việc nắm vững đặc điểm một, sau đây tóm tắt lại làm bốn điểm :

1. Lúc luyện quyền, ý thức cần quán chú ở động tác, lấy ý hành khí, không được nghĩ nội khí vận hành như thế nào.
2. Lúc luyện quyền động tác cần trôi chảy, bình tĩnh lắng đọng, lúc kình vận đã đến đích cần phải biểu hiện xuất ra kình mới liền, đó là ba biện pháp giúp cho ý khí phát động chu lưu.
3. Phải thể hiện thần khí phát động chu lưu bên ngoài, không để cho trì độn hôn trầm, và thúc đẩy ngược lại vận động ý khí bên trong.
4. Vận dụng thành thạo bảy đặc điểm còn lại để phối hợp nâng cao vận động ý khí.

I.2. ĐẶC ĐIỂM HAI : VẬN ĐỘNG CÓ TÍNH ĐÀN HỒI CỦA SỰ BUÔNG LỎNG THÂN CHI.

Quyền phổ quy định :

1. "Hư lĩnh đỉnh kình, khí trầm đan điền".
2. "Hàm hung bạt bối, trầm kiên trụy chẩu".
3. "Tùng yêu viên đan, khai khóa khuất tất" .
4. "Thần tụ khí liễm, thân thủ phóng trương".

Trên là bốn quy định của quyền phổ, chúng ta có thể thấy rằng, hư lĩnh đỉnh kình và khí trầm đan điền là thân thể buông lỏng (phóng trương, ngoài nghĩa buông lỏng còn hàm ý phát tán ra ngoài). Hàm hung bạt bối là lấy ngực trước làm cột trụ lưng phía sau phóng trương. Trầm kiên trụy chẩu là hai cánh tay phóng trương. Tùng yêu viên đan và khai khóa khuất tất là vừa khiến cho phần chân xoay chuyển tròn trịa, vừa sắp xếp cho tư thế phía dưới để chân có thể phóng trương. Cho nên bộ pháp của Thái cực quyền cần phải háng tròn (viên đan) lỏng eo (tùng yêu) và hông mở (khai khóa) co đầu gối (khuất tất) là để vặn chỗ chân xoay đùi thay đổi hư thực. Nhìn bề ngoài là biểu hiện kình triền ty (tơ quấn vòng) của hai chân, nhưng thực ra là thúc đẩy hai chân phóng trương. Đó là một bộ phận phóng trương lại thúc đẩy thành toàn thân phóng trương, khiến cho tinh thần cũng có thể tự nhiên hưng phấn. Vì vậy, chỉ cần cụ bị tư thế phóng trương thì không dễ phát sinh gồng cứng (sức lực vụng về), là tạo điều kiện cho buông lỏng tự nhiên và phóng trương thân thể tay chân. Cho nên vận động có tính đàn hồi của buông lỏng thân chi là đặc điểm thứ hai của Thái cực quyền.

1.2.1. PHÓNG TRƯƠNG THÂN CHI (Buông lỏng phát tán thân thể tay chân)

Trên đã nói qua, luyện Thái cực quyền tất phải phóng trương thân chi để tăng thêm tính đàn hồi của toàn thân. Có

tính đàn hồi mới có thể thành "bằng kình". Cho nên nói là, tính đàn hồi sinh ra "bằng kình", sự phóng trương của thân chi sinh ra tính đàn hồi, các bộ phận thân thể phóng trương như thế nào, bây giờ án theo quyền phổ thuật lại như sau:

1. Hư lĩnh đỉnh kình và khí trầm đan điền:

Nói hư lĩnh đỉnh kình là chỗ lỏng đầu như treo lên, khí trầm đan điền là khí chìm xuống đan điền. Gộp hai điều này lại, trong ý nghĩ có ý muốn hai phương hướng tương phản kéo ra, khiến cho thân thể có cảm giác phóng trương.

2. Hàm hung bạt bối:

Hàm hung đòi hỏi phần ngực không được ưỡn ra, cũng không được lõm vào, để cho ngực thành cột trụ cho sống lưng giương ra, vì về phương diện lực học thì đòn gánh không được ngoằn ngoèo. Sống lưng dựa vào cột trụ kéo giương ra, gọi là sự kéo giương ra của sống lưng. Quan hệ với điểm này, người mới học không được ngộ nhận bạt bối là gù lưng, vì gù lưng làm cho ngực ở phía trước bị lõm vào, điều này làm mất tác dụng cột trụ của ngực, không những khiến cho lưng mất đi tính đàn hồi của sự kéo giương ra, đồng thời cũng có hại cho sức khỏe.

3. Trầm kiên trụy chẩu:

Tác dụng chính của trầm kiên là do phần cánh tay và phần vai buông rủ xuống nên tiếp nhận được sự dẻo dai. Cánh tay và vai tiếp nhận được sự dẻo dai mới khiến cho cánh tay có gốc rễ. Đồng thời do trụy chẩu khiến cho vai và chỏ có sự phóng trương (buông lỏng). Lúc cánh tay tiến hành động tác vặn xoắn như tơ quấn (triền ty) thì lấy trụy chẩu (chỏ rũ xuống) làm trung tâm của động tác. Đồng thời trụy chẩu và tọa uyển (chỗ tay buông lỏng hơi ngẩng lên hay gấp xuống) lại có thể làm cho chỏ và chỗ tay được phóng trương. Vì vậy, trầm kiên, trụy chẩu và tọa uyển là điều chỉnh sự phóng trương của cánh tay.

4. Sự xoay chuyển của khai khóa khuất tất:

Sự xoay chuyển của khai hóa khuất tất (hông mở và đầu gối cong) là sự phóng trương của phần chân. Chân là phần đứng trên mặt đất, cho nên muốn phóng trương là điều hơi khó. Vì vậy, đối với phần chân đề xuất yêu cầu hông phải mở rộng và đầu gối phải cong, để đặt định cho tư thế ở dưới (háng phải tròn, xoạc ra gọi là "viên đan"), dùng để xoay chuyển và biến đổi hư thực, điều này biểu hiện chính là ở sự xoay chuyển đầu gối. Trong lúc phần chân xoay ra ngoài, khiến cho bên ngoài phóng trương mà bên trong thu hẹp lại. Sự xoay chuyển của phần chân phối hợp với sự xoay chuyển của tay, cánh tay và thân làm thành toàn thân xoay chuyển, từ dưới xoay lên, có thể đạt đến điều mà quyền phổ viết, gốc rễ ở chân, phát ra ở đùi, chủ tể ở eo, rồi phát ra kình lực hoàn chỉnh nhất thể ở hình thức của tay.

Gộp bốn quy định trên, chúng ta có thể thấy Thái cực quyền đối với thân thể, tay chân đều đòi hỏi phải có sự phóng trương. Ở trong hình thức này, không những vì sự phóng trương sinh ra tính đàn hồi, mà còn tạo thành "bằng kình" là điều cơ bản của Thái cực quyền ngoài ra còn có thể khiến cho tinh thần của chúng ta hưng phấn tự nhiên, không phát sinh gồng cứng mà thành bệnh hay dùng sức lực vụng về (chuyết lực). (Phóng trương khiến cho bên trong thân thủ có cảm giác tinh tế và bền bỉ, còn dùng sức lực vụng về là do gồng cứng cho nên bên trong thân thủ có cảm giác thô sơ và ngắn ngủi).

I .2.2. TÁM LOẠI KÌNH VÀ TÍNH ĐÀN HỒI CỦA BẰNG KÌNH.

Thái cực quyền đòi hỏi dùng ý mà không dùng sức lực vụng về (chuyết lực), nhưng không nói dùng ý mà không dùng kình, vì Thái cực quyền là do tám loại kình cấu thành. Tám loại kình đều có tính đàn hồi của sự phóng trương, vì vậy gọi là kình mà không gọi là lực. Tám loại kình tuy tên gọi không

giống nhau, nhưng trong thực chất chỉ là một loại bằng kình, còn bảy loại kình còn lại bất quá chỉ vì phương vị và tác dụng không giống nhau nên phân biệt đặt tên. Cho nên Thái cực quyền cũng có thể gọi là bằng kình quyền. Nội dung của tám loại kình chia ra như sau, để tiện việc nắm vững đặc điểm hai:

1. Tất cả động tác mà chưởng tâm vặn xoắn (triền ty) từ trong ra ngoài, gọi là bằng kình.

2. Tất cả động tác mà chưởng tâm vặn xoắn từ ngoài vào trong gọi là lý kình.

3. Hai tay cùng lúc dùng bằng kình giao nhau đẩy ra ngoài gọi là tê kình.

4. Chưởng tâm dùng bằng kình cuộn xuống thâm nhập vào một điểm mà không rời ra gọi là án kình.

5. Hai tay hợp nhau bên phải bên trái, hay phía trước phía sau phân bằng kình ra làm hai, gọi là thái kình.

6. Dùng bằng kình chứa trong động tác cong, co lại rồi đột nhiên tung ra trong cự ly ngắn, kình có tính bật ra như lò xo gọi là liệt kình.

7. Cánh tay cuốn lại, dùng bằng kình của hai đường phòng tuyến của chỏ và chỗ tay đánh ra, gọi là chẩu kình, kình lực đánh ra vừa tròn vừa thẳng.

8. Chỏ đánh ra phía ngoài một vòng tròn, dùng bằng kình của 3 đường phòng tuyến thân thể đánh ra gọi là kháo (3 đường phòng tuyến: chỗ tay, chỏ, vai).

Gộp lại những điều nói trên, chung quy cũng chỉ nói luyện tập chính là bằng kình. Bằng kình là một loại kình bật ra như lò xo mềm mại mà không đứt đoạn. Đó là điều đầu tiên cần phải rõ ràng.

I.2.3.NẮM VỮNG VẬN ĐỘNG CÓ TÍNH ĐÀN HỒI (BẰNG KÌNH)

1. Muốn luyện tập bằng kình, trước tiên phải phá bỏ sự cứng ngắt cố hữu của thân thể con người. Thường thì động tác, thí dụ như nắm một vật nặng, đều phải dùng sức, lâu ngày dài tháng khiến cho người ta từ lúc nhỏ đã dưỡng thành một tập quán khi nắm một vật nặng hay nhấc một vật nặng đều dùng chỗ kình. Chỗ kình là dùng sức lực do gồng cứng, hay còn gọi là chuyết kình, kình lực vụng về. Trong khi điều mà Thái cực quyền cần thiết là loại kình bật ra như lò xo của sự phóng trương toàn thân. Vì vậy, luyện Thái cực quyền cần phải phân ra hai giai đoạn: Trước tiên là giai đoạn tiêu trừ sự gồng cứng, sau đó là giai đoạn sinh ra kình lực mới (kình bật ra như là lò xo). Kình cũ không đi thì kình mới không sinh ra, cho nên quyền luận có nói: vận kình như luyện thép trăm lần, cứng gì mà không hủy. Đó là nói phải trải qua trăm ngàn lần rèn luyện sự không dùng sức lực vụng về, gộp các tư thế phóng trương và buông lỏng khác nhau trong thân thể lại mà tiến hành nhu động vặn ra vặn vào, mới có thể tới được chỗ cực kỳ mềm mại (nhu nhuyễn) mới có thể phá bỏ được sự cứng ngắt cố hữu của thân thể con người, cũng là nói chỉ cần vận kình như luyện thép trăm lần thì sự cứng rắn nào cũng đều có thể phá bỏ không sót chút gì. Đây là đúc kết của các quyền sư tiền bối, cho nên giai đoạn biến đổi sự cứng ngắt thành mềm mại là không thể thiếu được, lúc mới học không được coi thường. Giai đoạn này, thời gian càng dài càng tốt, vì chỉ như vậy mới có thể thấu triệt được sự mềm mại. Nếu không, sự mềm mại mà không thấu đáo được thì khó tránh lúc luyện tập dừng lại ở chỗ cương nhiều nhu ít, không trừ được các khuyết điểm bên trong.

2. Bằng kình không phải là kình lực cố hữu của thân thể con người. Trên đã nói qua, trong tám loại kình, bằng kình là kình lực cơ bản. Bằng kình được sản sinh do tính đàn hồi, là loại kình có tính đàn hồi, không chỉ là tính đàn hồi của cơ

bắp bản thân, mà là trên cơ sở tính đàn hồi của cơ bắp mà kết hợp cơ bắp với gân xương rèn luyện phóng trương mà ra. Cho nên nói nó không phải là kình lực cố hữu của con người, mà phải trải qua rèn luyện lâu mới có thể sinh ra loại kình này. Sự phát triển của nó là từ không tới có, từ có tới mạnh. Muốn luyện tập loại kình có tính đàn hồi này phải chiếu theo 4 quy định trên của quyền phổ mà làm theo hết sức mình. Mấu chốt của bí quyết này vẫn là trước tiên dùng ý điều động tay chân, làm cho trong tư tưởng có ý tưởng phóng trương. Vận dụng như vậy lâu ngày, lại phối hợp thêm sự phóng trương cụ thể của thân thể, thì không thể phát sinh sai lầm được.

3. Thần tụ khí liễm là tăng cường tính đàn hồi và nâng cao cơ sở của bằng kình. Trong tình huống thân thể phóng trương khiến cho người ta tinh thần được sảng khoái, tập trung, và khí trầm xuống nhập vào trong, đó là một loại hiện tượng sản sinh tự nhiên. Ngược lại cũng là nói, chỉ cần thần tụ khí liễm là có thể dẫn dắt trong ý thức có đầy đủ thần thái của sự phóng trương, thúc đẩy thân thể phóng trương, từ đó nâng cao tính đàn hồi và làm mạnh bằng kình. Trong nháy mắt thần tụ khí liễm, các nhóm cơ bắp co bóp thêm đầy đủ, đồng thời nhóm cơ bắp ngược lại cũng được buông lỏng đầy đủ. Vì vậy, trải qua sự rèn luyện lâu buông lỏng và co bóp cũng làm mạnh thêm tính đàn hồi của các bộ phận thân thể, đồng thời cũng nâng cao tố chất thân thể.

Để tiện việc nắm vững đặc điểm hai, tóm tắt làm năm điểm như sau :

(1). Thái cực quyền chủ là luyện bằng kình, bằng kình được sinh ra do tính đàn hồi, tính đàn hồi được sinh ra do sự phóng trương của thân chi, vì vậy phải chú ý sự phóng trương của thân chi.

(2). Sự phóng trương của phần thân trên cần phải hư lĩnh đỉnh kình, khí trầm đan điền và hàm hung bạt bối.

(3). Sự phóng trương của tay chân cần phải trầm kiên trụy chẩu, tùng yêu viên đan và sự xoay chuyển khai khoá khuất tất.

(4). Lúc luyện tập bằng kình, trước tiên phải lấy sự mềm mại để bỏ đi sức vụng về (chuyết kình, chuyết lực) cũ đi, đồng thời sinh trưởng kình mới có tính đàn hồi của sự phóng trương.

(5). Chỉ có thần tụ khí liễm để luyện quyền mới có thể làm tăng cường tố chất nội tại của bằng kình.

I.3 ĐẶC ĐIỂM BA: VẬN ĐỘNG XOẮN VẶN NHƯ QUẤN TƠ THUẬN NGHỊCH (thuận nghịch triền ty)

Quyền phổ quy định:

1. "Vận kình như trừu ty"
2. "Vận kình như triền ty"
3. "Nhậm quân khai triển dữ thu liễm, thiên phương bất khả ly thái cực"
4. "Điệu thủ nhất vận nhất thái cực, tích tượng hóa hoàn quy điểu hữu"

Từ bốn quy định trên có thể thấy ra, vận động Thái cực quyền giống như hình dáng kéo tơ (trừu ty). Kéo tơ là quay tròn mà kéo ra, là kéo thẳng trong sự quay tròn, tự nhiên hình thành một loại hình dáng vặn xoắn, đó là thống nhất hai mặt đối lập của cong và thẳng. Trừu ty (kéo tơ) kình hay triền ty (quấn tơ) kình là chỉ ý tưởng này. Là vì trong quá trình quấn (triền) sự co cuộn của tứ chi giống hình dạng vặn xoắn, cho nên quyền phổ nói, bất luận là động tác lớn mở rộng, hay động tác nhỏ gọn gàng, ngàn lần không được rời khỏi loại đối lập thống nhất của loại Thái cực kình. Sau khi luyện tập thuần thục, hình thức cuộn quấn tơ này càng luyện

càng nhỏ, cho đến cảnh giới có cuộn mà không thấy cuộn, đó là đến lúc thật thuần thục (Dương Thiếu Hầu tiên sinh lúc về già độc sáng tiểu giá tử, chỉ thấy phát kình mà không thấy vận kình. Lúc đó vẫn có vận kình cuộn rất nhỏ nhìn không thấy được, chỉ biểu hiện cụ thể sự hiển lộ của phát kình, đó là vòng tròn gọn gàng không thể thấy được của công phu thuần thục), cho nên triền ty thuận nghịch đối lập thống nhất của vận động vặn xoắn thành đặc điểm ba của Thái cực quyền.

I.3.1.THỰC CHẤT CỦA VẬN ĐỘNG GIỐNG NHƯ QUẤN TƠ.

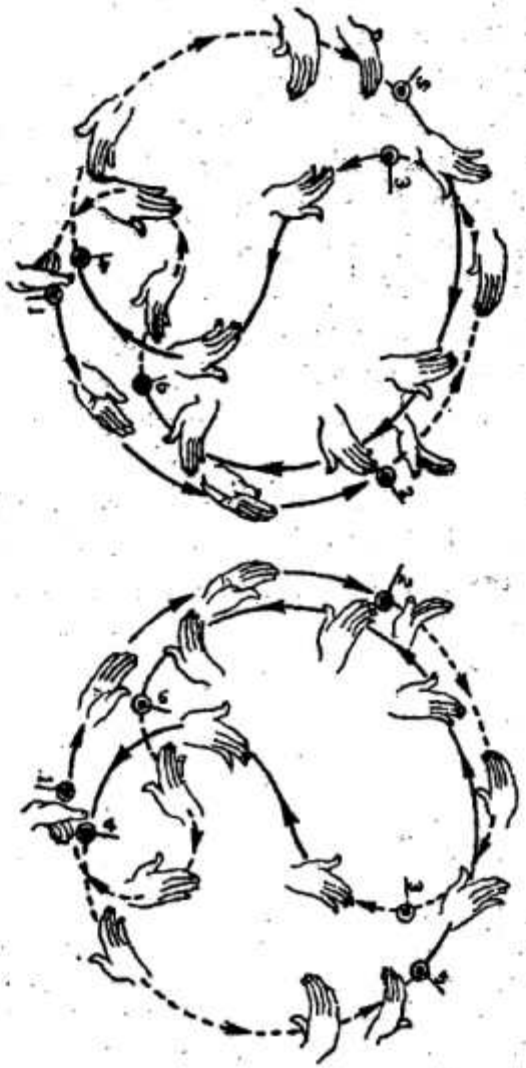
Thái cực quyền tất phải vận động giống như quấn tơ, hoặc là nói vận động giống như kéo tơ. Đó là nói hai loại hình tượng so sánh, hình tượng giống như vận kình vặn xoắn. Đồng thời, loại vặn xoắn này lại phải theo đường cong, giống như viên đạn sau khi bay ra khỏi nòng súng, trong lúc bay trong không gian, đã có hình thức tự mình xoay chuyển, lại phải bay trong lộ tuyến cong. Triền ty kình của Thái cực quyền cần phải giống theo hình thức này.

Trước đã thuyết minh qua ý nghĩa vận kình tất phải giống như quấn tơ (triền ty), trong thực tế vận kình phải vận hành như thế nào ? Nói một cách đơn giản, là đòi hỏi một bộ phận động thì toàn thể động (nhất động toàn động), trong lúc thực hiện động tác chưởng tâm từ trong xoay lật ra ngoài hay từ ngoài xoay lật vào trong (nói từ trong xoay lật ra ngoài hay từ ngoài xoay lật vào trong, đều lấy tiêu chuẩn xoay lật của ngón cái, giống như hình 1, theo từ điểm một đến điểm hai, lúc này vận động của ngón cái từ trong lật ra ngoài, cho nên là thuận triền. Tay từ điểm hai đến điểm ba, vận động của ngón cái từ ngoài lật vào trong, cho nên là nghịch triền), làm cho hình thành hình tượng Thái cực đồ (hình 1).

Đồng thời chưởng tâm xoay lật trong ngoài, biểu hiện ở thượng chi do vặn chỗ tay xoay chuyển bả vai, biểu hiện ở hạ

chi là do vặn hông xoay chuyển chân (sự phân biệt của thuận nghịch triền ty phần chân là lấy phương hướng xoay chuyển của đầu gối làm tiêu chuẩn, tức là lúc đầu gối ở ngoài háng kéo về phía sau xoay vào trong xéo lên, hay từ ở trong háng kéo tới trước xoay ra ngoài xéo xuống, đều là thuận triền. Lúc đầu gối từ ở ngoài háng kéo tới trước xoay vào trong xéo lên, hay từ ở trong háng kéo ra sau xoay ra ngoài xéo xuống, đều là nghịch triền), biểu hiện ở thân là vặn eo xoay chuyển lưng. Gộp cả ba lại hình thành gốc rễ ở chân, chủ tể ở eo mà hình thành không gian xoay chuyển khúc tuyến ở tay. Thái cực quyền phải đạt được yêu cầu này, vì vậy trong quyền phổ đặc biệt đề xuất trong lúc luyện quyền bất luận là khai phóng mở rộng hay thu liễm gọn gàng, đều không thể ly khai "xoay lật chưởng tâm" và "vặn chỗ tay xoay chuyển bả vai" của Thái cực kình, giống như trái đất vòng quanh mặt trời theo cung tuyến, đồng thời bản thân vẫn tự xoay chuyển. Cho nên Thái cực kình không phải là một vòng tròn đơn thuần, mà là một sự vặn xoắn lập thể.





A. tay trái triển ty

B. tay phải triển ty

Hình 1 : Triển ty thuận nghịch

Chú thích: 1. Đường mũi tên liền là triển ty thuận,
Đường mũi tên đứt đoạn là triển ty nghịch
2. Trong hình là chỉ những điểm biến đổi triển ty thuận nghịch

I.3.2.TÁC DỤNG CỦA VẬN KÌNH VẶN XOẮN THEO HÌNH THỨC QUẤN TƠ (triền ty thức)

Lúc luyện quyền nếu cổ tay duỗi thẳng co thẳng mà không xoay lật chưởng tâm, chân là tiền cung bộ, hậu tọa bộ mà không phối hợp xoay chuyển phải trái, tức phải phát sinh khuyết điểm hai lực đối kháng (hình 2).



Hình 2: đường cong vận động thường



Hình 3: đường cong vặn xoắn triền ty

Chính vì khuyết điểm này mà phải sử dụng kình vặn xoắn. Vì bán kính độ cong của vặn xoắn sẽ hóa giải áp lực. Bất cứ áp lực nào đè lên cành có gốc rễ vặn xoắn đều tự nhiên vì sự vặn xoắn hóa giải mà vào khoảng không. Đó là phương pháp hóa giải kình lực khoa học. Xem hình 3 có thể thấy tác dụng của nó (hình 3).

Phép vặn xoắn triền ty Thái cực quyền là nguyên nhân gọi môn võ thuật này là Thái cực quyền, đây cũng là đặc điểm đặc biệt độc đáo riêng của môn võ này. Về phương diện thể dục, nó có thể thúc đẩy các bộ phận của toàn thân xuyên suốt với nhau để chuyển động đun đẩy, và do đó tiến tới cảnh giới trong ngoài kết hợp với nhau một chổ động không có chỗ nào không động. Đối với cơ quan nội tạng có thể tác dụng thành một loại xoa bóp. Đồng thời, thần khí phát động chu lưu hiển lộ ra bên ngoài, làm mạnh đại não, từ đó có thể tiến thêm

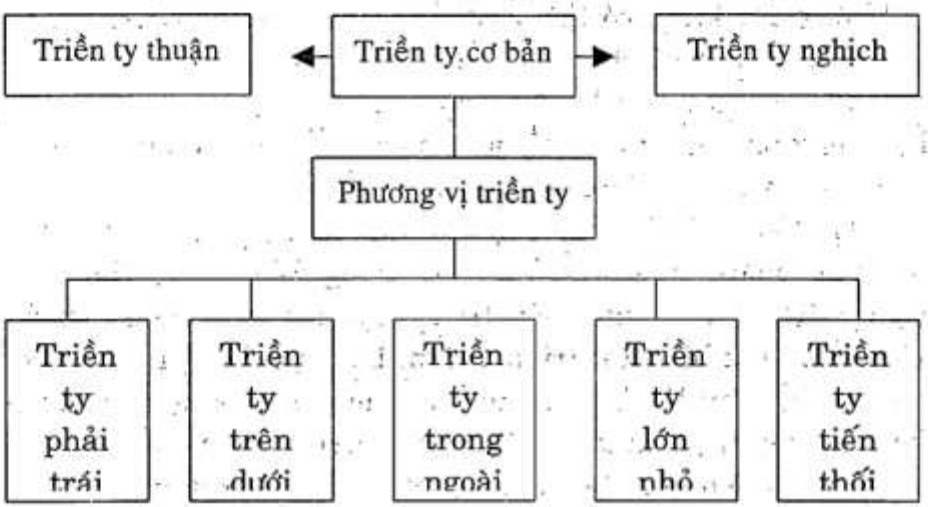
một bước làm mạnh thêm tất cả tổ chức khí quan trong toàn thân.

Thứ đến, về phương diện kỹ thuật tự vệ chiến đấu, tác dụng của triền ty kình rất lớn. Trọng tâm của kỹ thuật tự vệ chiến đấu Thái cực quyền là "tri kỷ tri bỉ" và "tri cơ tri thế" (biết mình biết người, biết thời cơ biết lợi thế) trong công phu "đổng kình" (biết rõ ràng về kình lực của đối phương). Công phu đổng kình có thể phân ra hai phương diện : Một là tự biết kình lực của mình, cần phải tập đi bài quyền (luyện giá tử) mới được. Hai là biết kình lực của đối phương, tức là biết kình lực của người khác, điều này cần phải tìm trong phép tập thôi thủ. Muốn biết người trước phải biết mình, đó là quá trình nhận thức sự vật. Muốn luyện biết mình trong cách tập giá tử đến cảnh giới cao độ thì phải luyện thành công phu toàn thân nhất gia (toàn thân là một nhà). Công phu toàn thân nhất gia là do trong ngoài hợp nhất và luyện thành mỗi một cơ quan đều phải xuyên suốt với nhau, hai điều này được phát sinh từ phương pháp vặn xoắn của động tác triền ty. Do đó về phương diện kỹ thuật tự vệ chiến đấu, triền ty kình cũng rất quan trọng.

I.3.3.CÁC LOẠI VÀ ĐIỂM QUAN TRỌNG CỦA TRIỀN TY KÌNH.

Triền ty kình của Thái cực quyền dựa theo tính năng có thể chia ra làm hai loại triền ty cơ bản: một loại là chưởng tâm từ trong lật ra ngoài gọi là triền ty thuận, triền ty thuận phần nhiều là bằng kình (xem lại hình 1). Một loại khác là chưởng tâm từ ngoài lật vào trong gọi là triền ty nghịch, triền ty nghịch phần lớn là lý kình (xem lại hình 1). Đó là hai loại triền ty tồn tại trong tất cả qúa trình vận động của Thái cực quyền, và xuyên suốt từ đầu cho tới cuối. Vì vậy, trong tất cả động tác đều bao hàm hai kình bằng lý giúp nhau biến hóa,

chúng là thứ tự cơ bản trong vận động, đồng thời lại giúp nhau chuyển hóa trong cùng một nguồn. Trong hai loại triển ty cơ bản này, vì phương vị khác nhau và cách biến đổi khác nhau nên lại phân chia thành năm cặp phương vị triển ty khác nhau (xem biểu đồ ở dưới)



Hình 4 : Đồ hình phân biệt mười hai triển ty kình

Phương vị phải trái và trên dưới của triển ty kình hợp thành một vòng tròn nguyên vẹn, đồng thời kết hợp trong ngoài biến thành vòng tròn lập thể, đây chính là điểm đặc sắc của vận động vặn xoắn theo phương pháp Thái cực. Thứ đến, trong lúc luyện quyền có khi hai bên phải trái cùng một động lực trong quyền thức thì phải liên tiếp theo người và tiết tiết quán xuyến (các bộ phận xuyên suốt với nhau) giống như toàn thân một nhà. Lại có thêm triển ty lớn nhỏ, tiến thối hai cặp phối hợp là đủ để khoẻ mạnh thân thể và về phương diện kỹ thuật chiến đấu cũng đủ những điều cần thiết. Vì vậy trong mỗi một thức của Thái cực quyền, về phương diện cơ

bản của triển ty thuận nghịch, ít nhất trong khi tiến hành động tác phải kết hợp với ba cặp triển ty phương vị. Chỉ cần nắm vững quy luật này là có chỗ y cứ cho lúc tiến hành động tác theo đường cong, bất luận là đang học luyện quyền thức hay lúc uốn nắn quyền thức cũng dễ hơn nhiều. Trong lúc luyện quyền nếu cảm thấy một động tác có chỗ không đắc thế và không đắc kình, có thể y cứ chỗ không trôi chảy của triển ty mà xê dịch một chút ở eo chân cho được trôi chảy, lại có thể uốn nắn tư thế. Cho nên nắm vững được triển ty là nắm được công phu tự mình sửa chữa cho mình. Bây giờ đưa ra một số thuyết minh tác dụng của chúng như sau:

(1) "Vân thủ" là một quyền thức ở trong mười ba thế (danh từ mười ba thế thường được dùng để chỉ bài Thái cực quyền), bao hàm song thuận triển chuyển thành song nghịch triển bên phải bên trái triển ty lớn. Lúc vận động, triển ty cơ bản của hai tay là chưởng tâm từ trong xoay ra ngoài (thuận triển ty) rồi từ ngoài xoay vào trong (nghịch triển ty), phương vị của nó là bên phải bên trái, ở trên ở dưới và hơi một chút ở trong ở ngoài. Bên phải bên trái, ở trên ở dưới là một bình diện vòng tròn, nếu chuyển động vòng tròn hơi hướng vào trong và ra ngoài là có thể biến thành vòng tròn lập thể của không gian khúc tuyến, làm cho đạt tới công dụng khí dính sát sống lưng.

(2) "Bạch hạc lượng sí" triển ty cơ bản của nó là một thuận một nghịch, là loại triển ty có hơi nhiều trong giá tử (bài quyền) phương vị. Triển ty của nó là bên trái bên phải, ở trên ở dưới và ở trong ở ngoài. Vì là một thuận một nghịch, tay trái là hướng xuống phía trong triển ty nghịch. Tay phải ở ngoài triển ty thuận hướng lên. Cả hai hợp lại chuyển động, hai cánh tay đòi hỏi phải có quan hệ với nhau nhịp nhàng bên phải vòng lên thì bên trái vòng xuống, vòng "bằng kình" phần bên trái nghịch triển, bên phải thuận triển.

Qua thuyết minh kể trên, các quyền thức Thái cực quyền tuy nhiều hình thức đa dạng, chuyển hoán khác nhau nhưng dựa trên triền ty cơ bản để phân tách thì cực kỳ đơn giản. Cho nên khái quát quyền thức không ngoài ba loại tổ hợp này "song thuận triền ty", "song nghịch triền ty" và "một thuận một nghịch triền ty". Nên dựa theo phương pháp này thường phân tách và tự mình đoán trước đường đi của giá tử và liệt kê thành biểu, để lấy đó làm y cứ cho mình luyện tập. Có chỗ y cứ này, có thể phân biệt kình rõ ràng, đạt tới nội ngoại tương hợp và tiết tiết quán xuyến, cơ sở của nâng cao tính đàn hồi và đạt được yêu cầu của tư thế chính xác.

I.3.4. NẮM VỮNG VẬN KÌNH VẶN XOẮN.

Đặc điểm ba là nguyên do đặt tên Thái cực, mà tác dụng như đã thuật ở trên. Cho nên tiền nhân đã dạy phải làm tốt vận kình như trừu ty (hay vận kình như triền ty), trong tác phẩm chuyên luận "Thái cực quyền luận", là một thiên tổng kết thực tiễn của vận kình. Trong đó, bộ phận thứ nhất luận thuật về triền ty kình. Muốn nắm vững về đặc điểm ba, chỉ cần chiếu theo phần này mà luyện và làm y cứ để tự mình kiểm tra, thì có thể đạt được động tác và tư thế chính xác. Bây giờ khái quát phần này như sau:

(1) Từ thực chất tinh thần để nắm vững đặc điểm ba:

a/ "Nhất cử nhất động, chu thân câu yếu khinh linh", (nhất cử nhất động, toàn thân cần phải nhẹ nhàng linh hoạt). Tinh thần có thể phấn khởi thì mới có thể không ngập ngừng chậm chạp nặng nề, đó là phương pháp tìm sự nhẹ nhàng. Ý khí có thể thay đổi linh hoạt là ý khí không cứng ngắc vào một điểm, đó là phương pháp cầu linh. Nắm vững điểm thứ nhất của triền ty kình là trong quá trình vận kình, toàn thân phải nhẹ nhàng linh hoạt mới có đủ điều kiện thuận lợi làm tốt động tác triền ty.

b/ "Động tác tu tiết tiết quán xuyến" ở trong sự vận kình như triền ty, cần phải nhẹ nhàng linh hoạt lại cần phải xuyên suốt, đó cũng là mắt xích quan trọng của vận kình, lúc luyện tập không được xem thường. Có thể tham khảo đặc điểm năm của chương này để hiểu rõ nội dung.

c/ "Thần nghi chỗ đãng, khí nghi nội liễm" (thần và khí có thể phát động chu lưu ra ngoài, mà cũng có thể gom vào trong. cho nên quyền luận nói: Muốn thần khí phát động chu lưu, trước tiên phải có tinh thần phấn khởi, thần không được tán ra ngoài). Nếu như tâm ý không quán triệt trong động tác mà suy nghĩ vẩn vơ, ý thần biểu hiện ngây ngô ngớ ngẩn, thì thần không dễ phát động chu lưu, đồng thời khí cũng không thể gom vào trong, tạo thành kết quả khí thế tản mạn, kình không hàm súc, thân pháp tán loạn. Vì vậy, trước tiên tâm ý phải quán triệt trong động tác, cuồn cuộn không ngừng và khởi phục không ngớt, thì thần tự nhiên phát động chu lưu. Thứ đến, cần phải phối hợp vận động với phổi hít thở. Từ chỗ thần thái phát động chu lưu nên khí tự nhiên gom vào trong mà không tản mạn. Khí không tản mạn là do thần dẫn đầu và phát động lên.

Nhìn chung ba yêu cầu trên, có thể nói "vận kình nhẹ nhàng linh hoạt và xuyên suốt, là do thần khí phát động chu lưu và gom lại vào trong", muốn nắm vững kình triền ty thì phải nắm vững thực chất tinh thần.

(2) Từ chỗ phân biệt kình mà nắm vững đặc điểm ba :

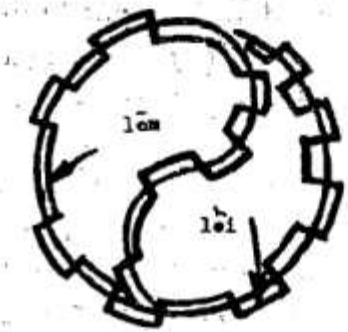
a/ "Vô sử hữu khuyết hãm xứ" lúc vận dụng kình triền ty, không luận là thuận hay nghịch, phải làm cho tám loại kình này là sự vặn xoắn bật ra từ lưng của đường



hình 5: Đường triền ty khuyết hãm.

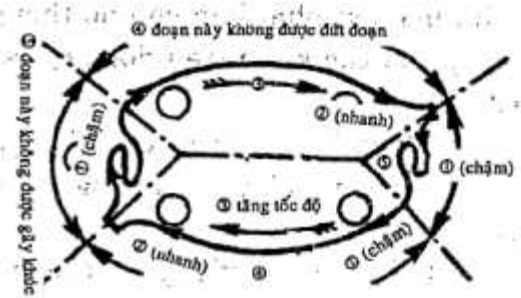
cung, cũng là mặt tiếp giáp của sự vặn xoắn đối với kình lực của đối phương, lại cũng do kình lực triển ty làm mất đi tác dụng truyền động (dây chuyền) của đối phương (hình 5).

b/ "Vô sử hữu oa đột xứ" lúc vận dụng đường đi của kình triển ty cần phải làm dịu đi những đường gẫy khúc, tạo thành những tư thế trôi chảy. Đồng thời lại cần mềm mại nhiều tính đàn hồi, đó là một phương pháp tiêu trừ lồi lõm (oa đột). Điều này cũng giống như (lúc phát kình) cây roi da mềm mại vung ra vậy. Dạng thức này ở sự phóng trương của thân thủ, thân chi giống như đánh vào ruột xe đầy khí, đối với vật tiếp giáp theo chỗ cao tới chỗ thấp đây là tác dụng của niêm tẩu (theo sát). Nếu vận kình có chỗ lồi lõm sản sinh ra cạnh góc thì sẽ gặp sự chống lại (đối kháng), từ đó mất đi tác dụng chuyển động vặn xoắn (hình 6).



h. 6: đường triển ty lồi lõm

c/ "Vô sử hữu đoạn tục xứ" tất cả quá trình của triển ty, không luận là thuận hay nghịch, đều phải quấn cho tới cùng. Nói tới cùng, là nói trong một quyền thức các loại kình khác nhau phải đạt tới đích, và vẫn tiếp tục chuyển tiếp qua thức sau. Đến chỗ chuyển tiếp này, kình triển ty vẫn không dứt lại chuyển đổi thành một triển ty khác, kình vẫn liên tục



hình 7: Đường triển ty không được dứt đoạn.

qua thức sau. Kình lực không đứt đoạn thì cũng không cần tiếp nối. Nếu triền (quấn) đến nửa đường kình bị đứt đoạn, tức là tạo ra một khoảng trống, khoảng trống này không những làm mất đi tác dụng truyền động dây chuyền mà còn tạo lợi thế cho đối phương. Do đó, trong lúc vận kình triền ty không cho phép như vậy (hình 7).

Kế đến, lúc phát kình nếu có đoạn đứt rồi nối liền cũng cần phải đòi hỏi "kình đoạn nhưng ý không đoạn, nếu ý đoạn thì thần có thể tiếp thay", đó là ý nói đứt đoạn nhưng hồi phục liền.

Nhìn chung ba yêu cầu trên, nói rõ ở chỗ trong quá trình triền ty, cũng là trong quá trình vận kình, ngàn lần không được phát sinh khuyết hãm, lồi lõm hay đứt đoạn rồi nối tiếp. Trong ba khuyết điểm này chỉ cần phạm một là không thể phát huy lại tác dụng của kình lực triền ty. Đó là vấn đề không thể xem thường.

Để nắm vững, tóm tắt làm năm điểm sau:

(1) Kình triền ty là nguyên do mệnh danh thành Thái cực quyền không có kình triền ty thì không thể làm cho kình lực nối kết được với nhau từ dưới lên (kình lực của từng bộ phận), không thể đạt tới trong một hơi mà hoàn chỉnh.

(2) Cần phải hiểu rõ yêu cầu "xuyên suốt" (quán xuyến), nó không chỉ là khi vận kình phải thông qua các bộ phận khớp, mà còn phải làm cho nó thông qua toàn bộ các bộ phận cơ bắp của các khớp trên dưới, đó là tác dụng của triền ty vặn xoắn.

(3) Thái cực quyền có một cặp triền ty cơ bản và năm cặp triền ty phương vị là công cụ rất tốt để dạy và học Thái cực quyền.

(4) Vận kình giống như quấn tơ, chỉ có điều kiện nhẹ nhàng linh hoạt xuyên suốt mới có thể thực hiện. Đồng thời,

về phương diện thần khí phải phát động chu lưu và gom lại vào trong .

(5) Vận dụng triền ty kình không được để cho khuyết hãm, lồi lõm và đứt đoạn.

I.4. ĐẶC ĐIỂM BỐN: THÂN ĐỨNG TRUNG CHÍNH, SỰ VẬN ĐỘNG TRÊN DƯỚI THEO NHAU.

Quyền phổ quy định:

(1) "Ý khí tu hoán đắc linh, nãi hữu viên hoạt chi thú, sở vị biến chuyển hư thực tu lưu ý dã".

(2) "Hư thực nghi phân thanh sở, nhất xứ hữu nhất xứ hư thực, xứ xứ tổng hữu thử nhất hư nhất thực".

(3) "Lập thân tu trung chính an thư, chi chưởng bát diện". "Thượng hạ tương tùy nhân nan xâm"

(4) "Vĩ lư trung chính thần quán đỉnh". "Thượng hạ nhất điều tuyến".

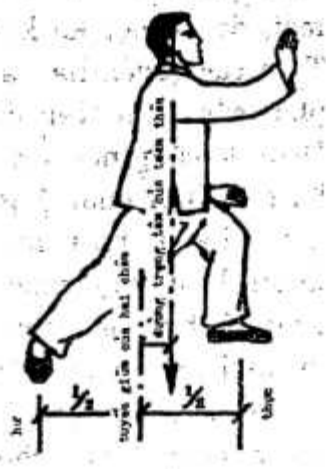
Bốn quy định trên có thể nói rõ động tác của Thái cực quyền cần phải phân biệt rõ hư thực. Động tác có thể phân biệt rõ hư thực để chuyển đổi thì mới có thể bền bỉ không mệt mỏi, đó là một lối hoạt động rất tiết kiệm. Vì vậy, lúc luyện Thái cực quyền hai tay cần phải có hư thực, chân phải và tay phải cần phải trên dưới theo nhau để phân biệt rõ hư thực. Điều đó cũng nói, tay trái thực thì chân trái ứng hư, tay phải hư thì chân phải ứng thực. Đây là điều tiết nội kình để giữ ngay thẳng cho trung tâm các bộ phận vận động. Mặt khác, thành hình được mục đích, do trong thực phải có hư trong hư phải có thực nên mọi chỗ đều có một hư một thực, nội kình đi tới mọi chỗ ngay thẳng (trung chính) không thiên lệch. Lúc mới học, động tác có thể rất hư rất thực, về sau khi luyện thành bước đi trôi chảy thì biến thành hư ít thực ít. Đến cuối cùng đạt tới cảnh giới bên trong có hư thực mà bên ngoài

không thấy có hư thực, đó là công phu điều chỉnh hư thực rất thâm sâu.

Trọng tâm của biến đổi hư thực linh hoạt là ở chỗ ý khí phải biến đổi linh hoạt. Đồng thời, ở chỗ "trung thổ bất ly vị" (không được rời khỏi vị trí giữa) và trong tình huống nội kình ngay thẳng để hoàn thành động tác. (Trung thổ bất ly vị, là ý nói trọng tâm người ta không được rời khỏi điểm một phần ba trong khoảng cách của hai chân, xem hình 9). Vì vậy lúc luyện quyền cần phải "vĩ lư trung chính", "an thư chi chưởng bát diện", "hư lĩnh đỉnh kình", "thượng hạ điều tuyến" (đốt xương cùng ngay thẳng, thư thái an nhàn kiểm soát tám mặt, có buông lỏng đầu như treo lên, trên dưới theo nhau thành một đường nhánh), để theo đó mà điều chỉnh hư thực. Cho nên thân đứng phải ngay thẳng, trên dưới phải theo nhau để điều chỉnh hư thực làm thành đặc điểm bốn của Thái cực quyền.

I.4.I. SO SÁNH HƯ THỰC.

Căn cứ lý luận của Thái cực quyền, trong tất cả động tác cần phải phân rõ hư thực, cho nên lúc luyện quyền cần phải chú ý làm cho trong mỗi động tác phải có một hư một thực. Để điều chỉnh tốt hư thực, đầu tiên phải nhận biết rõ hàm nghĩa chính xác của hư thực. Nói là hư, không có nghĩa không có chút lực lượng nào. Nói là thực, cũng không phải chiếm hết toàn bộ lực lượng. Lấy hai chân mà nói, hư không phải là một chân hoàn toàn không chịu lực,



h. 8: trọng tâm nghiêng dời về 1 bên

thực cũng không phải là một chân gánh hết trọng lực (ngoại trừ những động tác nhấc chân lên hay đứng một chân để giải thoát hay tấn công đối phương), mà bất qúa hư so với thực là chịu lực nhẹ hơn. Sự sản sinh ra danh từ hư thực này, về phương diện lực học mà nói, là do trọng tâm của toàn bộ trọng lượng thân thể thường hay nghiêng về một bên. Lúc trọng tâm thân thể hơi nghiêng về bên phải thì chân phải là thực mà chân trái là hư, lúc nghiêng về bên trái thì chân trái là thực mà chân phải là hư (hình 8).

Trên đã nói qua, động lực thân thể của Thái cực quyền sinh ra là do trong sự đảo chuyển của trọng tâm nghiêng lệch một bên, nếu không có sự nghiêng lệch này, thì trọng tâm nằm ở tuyến giữa biến thành hình thức song trọng (hai bên đều nặng, không phân ra hư thực, biến thành song thực. Hai tay nếu không phân ra hư thực, cũng thành song thực. Vì vậy mà thành bệnh song trọng, làm cho lấp đầy trọng lực, bị ứ đọng, biến đổi không linh hoạt), làm mất đi động lực chuyển đổi thành bệnh trì trệ. Lúc này nếu hai tay chuyển động thì bằng kình sẽ trống không, có thể làm cho hai tay bị song trầm (song trầm ở hai chân là hai chân chưa phân hư thực, hoặc vừa hết hư thực thành ra song thực. Nhưng ở hai tay thì hoàn toàn hư, hoặc vừa hết hư thực. Đó là dạng vọt lên hư, giống như trong thực thập tự thủ là song thực song hư của trên dưới theo nhau, là song trầm. Lúc này tuy hai tay hai chân là song thực song hư, nhưng bên trong vẫn chú ý phân chính phụ nên không thành bệnh), phải vận động nhiều mới có động lực mới để chuyển đổi.

Hư thực không phải là cố định, nó tùy theo sự biến hóa của quyền thức mà biến đổi. Lúc mới bắt đầu học quyền, nên giữ tư thế hư nhiều thực nhiều, (tỷ lệ phân phối trọng lượng của hai chân, thí dụ như toàn thân là một trăm ký lô, thì một

chân mang hai mươi kí., chân còn lại mang tám mươi kí.). Tùy theo sự thuần thục của công phu mà chuyển thành tư thế hư ít thực ít, tỷ lệ phân phối trọng lượng trên hai chân là sáu bốn. Sau khi trải qua loại công phu gọn gàng này, độ chuyển động càng biến nhỏ, thì có thể làm cho sự biến đổi hư thực thêm linh hoạt. Nguyên do bên trong của sự biến đổi linh hoạt là ở chỗ ý khí biến đổi linh hoạt, do đó không trì trệ ở mặt nào cả, không chuyên chú điểm nào cả, để có thể khi cần chú ý ở tay trái thì có thể ngay lập tức chuyển đến tay trái mà không phí chút sức lực nào (ở đây ám chỉ đến tập quán sử dụng tay phải nhiều, đến lúc cần chú ý ở tay trái vẫn giữ chú ý trên tay phải). Đó là điều có thể khiến cho người ta lúc luyện quyền có cảm giác hai bên phải trái gặp nguồn, sinh ra thú vị của sự tròn trịa như châu ngọc trong động tác. Từ tư thế mà nói, trong bất cứ sự biến đổi nào trọng tâm cũng không được rời khỏi khoảng giữa của hai chân. Không rời khoảng giữa mới có thể biến đổi trước sau phải trái mà không gặp trở ngại. Nếu thân thể nghiêng lệch một bên (không trung chính) để tiến hành biến đổi, thì phải trải qua một cuộc điều chỉnh mới có thể hoán đổi được. Đó là một khoảng trống của sự thất thế, và do đó phải nối tiếp lại làm cho hành động bị chậm đi, mất đi cơ hội tốt. Dùng thuật ngữ của Thái cực quyền mà nói, gọi là thất cơ. Thất cơ thất thế được coi là bệnh lớn của Thái cực quyền, cho nên biến đổi hư thực phải ở trong tình huống thân đứng ngay thẳng (lập thân trung chính, điều này còn có nghĩa là không được đánh mất trọng tâm, như đã thuật), mới có thể đạt tới yêu cầu biến đổi linh hoạt, cần phải nắm vững mấu chốt quan trọng này.

I.4.2. BA LOẠI HƯ THỰC CƠ BẢN.

(1) Hư thực của chân: Phân biệt hư thực của chân là phân biệt chân mang trọng lượng nhiều với chân mang trọng

lượng ít. Chiếu theo nguyên lý lực học, trọng tâm của trọng lượng thân thể đặt ở điểm một phần ba trong khoảng cách hai chân, thì có thể khiến cho hai chân đều chạm đất, gọi là bán khinh bán trọng (gọi là bán, là khi trọng tâm của trọng lượng thân thể ở điểm một phần ba trong khoảng cách của hai chân khiến cho hai chân đều có kình lực đạp xuống đất, bất quá chỉ là bên nặng bên nhẹ không đều mà thôi, cho nên gọi là bán khinh bán trọng, đây là tư thế đúng nhất (hình9). Nếu trọng tâm vượt ra khỏi phạm vi ba phần của khoảng cách, thì chân hư vì hư qúa nhiều nên sinh ra hiện tượng nhẹ nổi, biến thành bệnh thiên khinh thiên trọng (gọi là thiên, là khi đặt trọng tâm vượt ra khỏi phạm vi ba phần của khoảng cách, làm cho một chân quá nặng, chân khác lại nhẹ nổi trên mặt đất, hình thành nghiêng nặng một bên do đó bên khác lại quá nhẹ không có kình lực chạm đất, cho nên gọi là thiên khinh thiên trọng, đấy là sai) (hình 10).



Hình 9: Bán khinh bán trọng.



Hình 10: Thiên khinh thiên trọng.

Mặt khác, trong lúc vận kình hay phát kình, động tác cần phải chứa trong cái cong để có dư lực. Tức là sau khi phát

kình, tứ chi cũng vẫn không duỗi thẳng hết mười phần. Trong lúc biến đổi hư thực, vì phải trải qua một lần duỗi thẳng, cần phải từ thẳng biến cong trước, rồi mới đổi thành co duỗi. Còn như nếu tay chân đã có tư thế chứa cái cong có dư sẵn thì có thể chuyển đổi tự nhiên, không cần phân tâm trong lúc biến đổi, đó là cơ sở khiến cho động tác có thể tự nhiên biến hóa.

Tóm lại, Thái cực quyền đối với yêu cầu hư thực của hai chân, bất luận ở đâu khi nào, đều phải có một hư một thực để biến đổi, cần từng bước thu nhỏ tỷ lệ lại để cho sự chuyển đổi hư thực thêm mạnh. Nếu hai chân biến đổi hư thực không được nhanh thì không thể thích ứng với biến hóa của hai tay, làm cho trên dưới không thể theo nhau, tách thành hai nhánh riêng lẻ, phá hủy đi động tác phải có cho yêu cầu toàn thân một nhà.

(2) Hư thực của tay: Thường lúc tay vận kình lên là tay hư, lúc tay vận chìm xuống là thực. Động tác của hai tay trong Thái cực quyền và động tác của hai chân cũng cùng một dạng, cũng cần phải phân biệt hư thực. Tức như lúc song thủ song án trong quyền thức Lục phong tứ bế, cũng chia theo tỷ lệ sáu bốn. Bất quá tỷ lệ hư thực của tay hơi khác tỷ lệ của chân: Sau khi cộng phụ tinh tiến, ngoại trừ một số quyền thức tỷ lệ của nó đều khoảng bảy ba cho đến sáu bốn, tỷ lệ rất lớn. Đó là đạt tới ổn định lắng đọng buông lỏng, chuyên chú một phương, còn một phương khác quy định là phụ. Điều trọng yếu là, không những chi thể cần phải biến đổi được linh hoạt mà ý chí cũng cần phải biến đổi được linh hoạt, để ý chí không trì trệ ở một tay, đặc biệt là tay phải.

(3) Hư thực của tay và chân: Phân chia hư thực rất tốn công phu, cần phải tính hư thực của một tay một chân trên dưới phân biệt. Đối với phương diện giữ gìn sức khỏe và kỹ thuật chiến đấu rất có tác dụng, cũng là loại phân chia hư thực của tay chân trên dưới này. Điều này để cho bộ pháp có

được hạt nhân của sự liên tục và nương theo. Yêu cầu và cách làm là: Nếu tay phải chìm xuống làm thực thì chân phải làm hư. Đến khi tay phải chuyển lên làm hư thì chân phải theo đó mà chuyển thành thực. Thực hiện điều này gọi là "phân hư thực trên dưới theo nhau". Cho nên trong Thái cực quyền phổ, Đả thủ ca có viết: "Bằng, lý, tê, án cần phải nhận biết rõ ràng, trên dưới theo nhau thì người khó xâm hại", tính quan trọng này có thể suy nghĩ, mà biết được. Vì vậy, lúc luyện quyền cần phải kiểm tra trong mỗi một động tác có đạt được hay không yêu cầu trên dưới theo nhau này. Lấy luyện một đoạn giá tử mà nói, nội trong một tư thế là đã có nhiều loại nhiều dạng, tư thế biến đổi lại lập đi lập lại nhiều lần, cần phải làm được trên dưới theo nhau, đương nhiên phải tốn nhiều lần công phu mới có thể nắm vững mà luyện tập thuần thục. Loại biến đổi này, ngoại trừ lúc bước đi, tay phải theo chân để biến đổi hư thực, phần lớn là chân theo tay để biến đổi hư thực. Tóm lại, có thể làm được hư thực trên dưới của một tay một chân thì vị trí trọng tâm có thể không ra khỏi phạm vi ba phần trong khoảng cách hai chân, khiến cho hai chân trái phải đều có đạp đất, cho nên nội kình có thể được trung chính. Nội kình được trung chính mới có thể kiểm soát được tám mặt. Nói cho cùng về phương diện bộ chân có thể quy nạp hư thực thành: Trong hư có thực và trong thực có hư. Chỉ có khi trang bị đầy đủ các loại hư thực của trên dưới theo nhau, bộ pháp mới có thể nhẹ nhàng linh hoạt không trì trệ, tiến thối tự nhiên, liên tục theo người mà không phát sinh tán loạn. Đồng thời, sau khi luyện tập thuần thục thôi thủ, chỉ cần chú ý tay tiếp giáp đối phương, còn tay khác và hai chân đều có thể do dưỡng thành tập quán trên dưới theo nhau, mà không cần phải phân tâm lần nữa, tự động phối hợp có hiệu quả, cũng là do trong cái động tìm cái tịnh mà được cái mấu chốt của tịnh.

I.4.3. NẮM VỮNG HƯ THỰC.

Trên đã nói qua, Thái cực quyền lấy phân rõ hư thực làm suối nguồn của động lực, do trọng tâm dời thiên về một bên mà sinh ra lực ly tâm, đó là tác dụng cơ giới rất tiết kiệm sức, có thể khiến cho người ta chịu đựng được lâu mà không mệt mỏi. Lúc luyện quyền chỉ cần xê dịch trọng tâm một chút là có thể khởi động. Trình tự luyện tập của loại hư thực này là, trước tiên là hư thực của hai chân, thứ đến là hư thực của hai tay, sau cùng cũng là rất chính yếu là hư thực của một tay một chân trên dưới.

Thái cực quyền lúc luyện tập một đoạn giá tử, hai tay di chuyển theo đường cong, cần phải thoạt hư thoạt thực để không ngừng biến đổi, từ đó thúc đẩy hai chân phải theo hư thực của hai tay mà điều chỉnh hư thực. Cùng dạng, hai chân lúc tiến thối đều là hư mà bước ra, bước tới đích lại đạp thực mà biến thành thực. Đó là một giai đoạn của bước chân, do đó tay cần phải theo hư thực của chân mà biến đổi hư thực. Hai điều này là thuộc về yêu cầu trên dưới theo nhau mà trên theo dưới và dưới theo trên, luyện Thái cực quyền cần phải tuân thủ yêu cầu này, và dưỡng nó thành tập quán. Luyện tập lâu ngày, khi đã thành tập quán, thì lúc người đến tấn công tự nhiên phát sinh tự động nối liền (liên) với đối phương, lúc đối phương rút lui lại, tự nhiên phát sinh tự động nương theo (tùy), lại không dùng nhiều tâm ý để chỉ huy động tác.

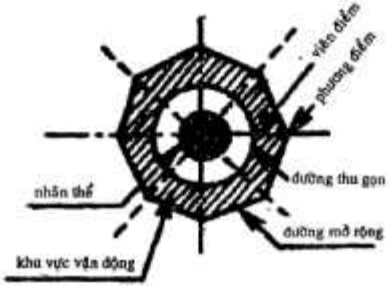
I.4.4. HƯ THỰC VÀ KHINH TRỌNG PHÙ TRẦM.

Phân biệt hư thực, thoạt nhìn không phải là một sự việc phức tạp, nhưng trong thực tế là một quá trình học tập gian nan, muốn phân biệt tốt hư thực cần phải tiến một bước để giải thích quan hệ của hư thực với bốn điều khinh trọng phù trầm (nhẹ nặng nổi chìm). Quyền luận nói: "Nếu không nghiên cứu nhẹ nặng nổi chìm một cách thấu đáo, thì có đào

giếng cực khổ cũng chỉ than là không tới được mạch nguồn". Đó là thuyết minh về tính trọng yếu này.

Để nắm vững sự phức tạp tinh tế của hư thực, sau đây trình bày về sáu mấu chốt quan trọng của hư thực:

(1) Cần "bán" (một nửa), không cần "thiên" (nghiêng lệch). Nói "bán", là chỉ trọng tâm thân thể, cự ly lệch tâm trong khoảng cách của hai chân không vượt quá phạm vi ba phần. Đó là loại vị trí lệch tâm trong vòng tròn phương viên, là tiêu chuẩn chính xác để phân chia hư thực. Nói là "thiên", là chỉ cự ly lệch tâm của trọng tâm thân thể đã vượt ra khỏi phạm vi kể trên, là độ lệch tâm vượt ra khỏi vòng tròn phương viên, đó là phần hư thực thái quá. Cho nên "bán" là có ổn định, không phải bệnh, mà "thiên" là không ổn định, là bệnh. Vì vậy lúc phân hư thực cần "bán" không cần "thiên" (hình 11).



h.11: hình đồ phương viên

(2) Cần "trầm" (chìm), không cần "trọng" (nặng) nói là "trọng" là chỉ thêm vào chỗ thực nhiều quá mà phát sinh hiện tượng trì trệ. Nói là "trầm", là chỉ tuy là chìm xuống, nhưng vẫn có thể từ đó biến hư, cũng là nói, trầm là phát sinh trong sự trên dưới theo nhau: như chân chìm xuống thực còn tay nâng làm hư, khiến cho trong thực có hư, do đó "trầm" không phải bệnh mà "trọng" là bệnh (nhưng ngoại trừ bán khinh bán trọng). Cho nên lúc phân hư thực thì cần "trầm" mà không cần "trọng".

(3) Cần "khinh" (nhẹ), không cần "phù" (nổi). Khinh là sử dụng động tác trong vòng tròn phương viên biểu hiện ra nhẹ nhàng mà ổn định. Còn phù là ra khỏi vòng tròn phương viên, sử dụng gót chân phù nổi mờ mịt không ổn định, cũng là

một dạng hư thái quá, vì vậy phù là một loại bệnh. Cho nên lúc phần hư thực, cần "khinh" mà không cần "phù".

(4) Ba loại không bệnh của hư thực lúc luyện quyền cần học tập và làm được "song khinh" "song trầm" và "bán khinh bán trọng" ba loại hư thực không bệnh (trong tâm ý thì trống trải linh hoạt không mê muội, ở thân thể thì hư lĩnh đỉnh kình, trên thì hai tay thông nhau, dưới thì hai chân theo nhau, hư thực vẫn hơi khó phân biệt, nhưng vẫn có thể tự nhiên nhẹ nhàng để chuyển đổi, đó là song khinh, cho nên không bệnh). Trong ba loại hư thực lại lấy hai loại công phu song khinh và song trầm để so sánh chỗ tinh tế khó làm, vì nếu làm không tốt có khả năng trở thành "song phù" (tay hư và chân cũng hư, song phù là hai tay hư và hai chân do chỗ phân hư quá lớn, thực quá lớn nên trong quá trình vận động không những làm cho chân hư phù nổi mà còn liên lụy đến chân quá thực, trong lúc vận động biến đổi cũng bị tác động đứng không ổn định mà phù nổi, làm cho toàn thân liên tục không ổn định, thành ra bệnh song phù) và song trọng (tay thực và chân cũng thực), điều này cần phải chú ý thêm. Đặc biệt là công thủ "song khinh" và "song trầm" và bệnh thủ "song phù" và "song trọng" trong lúc tay chân chuyển dời chỉ cần sai biệt một chút, vì vậy cần phải phòng sự sai biệt nhỏ này, để sự sai lầm ngàn dặm không thể phát sinh.

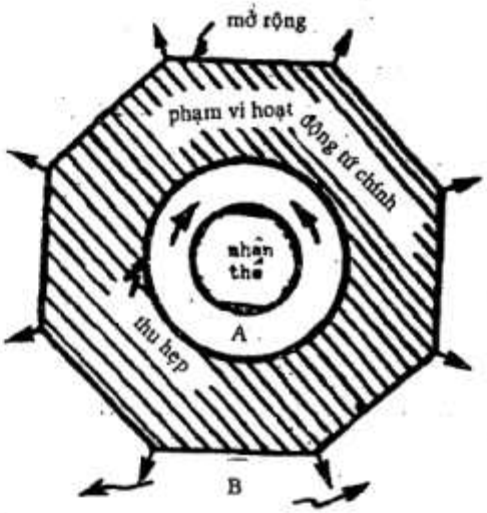
Biểu đồ phân biệt
Bệnh thủ và công thủ trong hư thực

Số tt	Tên gọi bệnh thủ	Bệnh tượng	Tên gọi công thủ	Công năng	GHI CHÚ
1	song trọng	lấp vào chổ thực	song khinh	Tự nhiên khinh linh	Biểu này chiếu theo quyển luận (Thái cực khinh trọng phù trầm giải) mà phân tích. Toàn bộ phân biệt hư thực làm 12 loại, trong công thủ chỉ có ba loại mà bệnh thủ có chín loại, chiếm ba phần tư. Vì vậy, lúc luyện tập nếu hơi bất cẩn rất dễ phạm bệnh thủ, cần phải chú ý thêm.
2	Song phù	Phiêu diêu	Song trầm	Tự biến thành hư	
3	Thiên khinh thiên trọng	Không ổn định	Bán khinh bán trọng	Nửa có ổn định	
4	Bán phù bán trầm	Bất cập			
5	Thiên phù thiên trầm	Thái quá			

6	Bán trọng thiên trọng	Trì trệ bất chính			
7	Bán khinh thiên khinh	Linh nhưng không tròn			
8	Bán trầm thiên trầm	Hư mà không chính			
9	Bán phù thiên phù	Mờ mịt mà không tròn			

(5) Ngung thủ là phương sách quan trọng để cứu vãn thiên trọng thiên phù. Trong lúc đơn độc luyện tập thì có thể làm được yêu cầu biến đổi hư thực mà không xuất ngung (các góc xéo, ngung thủ là bốn thủ pháp phụ trong tám thủ pháp của Thái cực quyền, bằng lý tê án bốn thủ pháp chính, thái liệt chẩu khảo là bốn thủ pháp phụ) cũng là không đến nổi ra khỏi vòng phương viên để phát sinh thiên trọng thiên phù của hư thực. Nhưng khi cùng với người thôi thủ, là đã quan hệ đến sự tình của hai phương diện, quyết không thể dựa vào chủ kiến phiến diện muốn không xuất ngung là có thể không xuất ngung. Nếu đối phương dùng "thái pháp" hay "liệt pháp" để tấn công ở góc một cách kiên quyết thì lúc đó tự mình khó tránh phải xuất ngung. Vì vậy, không thể không dùng ngung thủ để bổ cứu cho hư thực của xuất ngung, khiến cho trọng tâm trở về trong vòng tròn phương viên, đạt tới bán khinh

bán trọng của hư thực. Thí dụ như, tay phải xuất ngung thủ, tay trái xuất kích. Đối phương đón tay trái thì tay phải vẫn có thể trở về trong tứ chính thủ vòng phương viên. Đó là thủ pháp bổ sung hư thực của mình khi xuất ngung (hình 12).



A. phạm vi dùng ngung thủ (chấu, kháo) để bổ sung
B. phạm vi hoạt động ngung thủ (thái, liệt) để bổ sung
Hình 12: phạm vi vận động tứ chính, tứ ngung

(6) Cần làm tốt hư thực không nên quên ngung thủ. Thí dụ như trong lúc phòng thủ, nếu đối phương triển khai rộng chồm ngửa nghiêng xéo, nghĩ rằng dùng thủ pháp xuất ngung để chế ngự ta, nếu lúc đó không dám dùng hay không quen dùng ngung thủ để đối phó ngung thủ của người, mà vẫn muốn dùng tứ chính thủ chống lại nhưng không được. Động tác loại này là trái với quy định, phải dùng ngung thủ để đối phó ngung thủ, đó là tự mình không biết để phát sinh thiên trọng thiên phù của hư thực, có thể nói đó là một khuyết điểm của thói quen dùng tứ chính thủ. Cho nên, quyển luận nói: "Thái

liệt chẩu kháo cánh xuất kỳ, hành chi bất dụng phí tâm cơ", đó là thuyết minh rất hay về tính quan trọng của ngung thủ. Nếu quên nắm vững ngung thủ thì sẽ khiến cho hư thực thiên trọng thiên phù không uốn nắn được, ngược lại còn khiến cho tự mình phải tiến một bước xuất ngung. Nếu cứng nhắc ở tứ chính thủ mà quên tứ ngung thành ra khuyết điểm "nhất điều thối" (cố chấp vào một bên).

Để nắm vững đặc điểm bốn, khái quát thành năm điểm quan trọng như sau:

(1) Hư thực phân làm ba loại chính, hư thực của chân, hư thực của tay và hư thực của một chân một tay.

(2) Chú ý điều chỉnh hư thực của một tay một chân (tay trái với chân trái và tay phải với chân phải, đó là mấu chốt chính của "trên dưới theo nhau người khó xâm hại".

(3) Cần phải căn cứ nguyên tắc khinh trọng phù trầm, thường tự mình kiểm tra khuyết điểm trong việc phân định hư thực.

(4) Cần phải làm được ba loại hư thực không bệnh là song khinh song trầm và bán khinh bán trọng; cần phải khắc cốt ghi tâm và luyện tập lâu ngày mới dưỡng thành tập quán.

(5) Lúc thôi thủ không được quên nguyên tắc "ngung thủ đối phó ngung thủ". Tứ chính thủ và tứ ngung thủ cần phải giúp nhau hoán đổi, phải luyện cả hai loại cho đều nhau.

I.5. ĐẶC ĐIỂM NĂM: EO LƯNG DẪN ĐẦU, VẬN ĐỘNG TRONG NGOÀI HỢP NHAU XUYÊN SUỐT CÁC BỘ PHẬN.

Quyền phổ quy định:

1/ "Yêu tích vi đệ nhất chủ tể, nhất động vô hữu bất động".

2/ "Chu thân tiết tiết quán xuyến, vô sử ty hào gián đoạn".

3/ "Dục yếu chu thân nhất gia, tiên yếu chu thân vô hữu khuyết hãm".

4/ "Khí hành như cửu khúc châu, vô vi bất đáo".

Từ bốn quy định trên có thể thấy rằng, để đạt tới cảnh giới nhất động toàn động, cần phải lấy eo lưng làm trung tâm, vì eo là trục giữa cho sự chuyển động qua phải qua trái, sống lưng là gốc rễ cho sự chuyển động lên xuống cúi gập. Động tác Thái cực quyền cần phải một chỗ động thì toàn bộ động, cho nên đường đi của động tác không thể đơn thuần xoay ngang qua phải qua trái, cũng không thể chuyên nhất động tác cúi gập lên xuống trước sau. Mà cần phải kết hợp eo và sống lưng, để cho đường đi của động tác hình thành trong một nhánh có đủ bên phải bên trái, lên xuống, trước sau của không gian ba chiều, kiến lập cơ sở cho một động thì không chỗ nào không động. Đó là nói, chỉ có thông qua eo lưng làm trung tâm, mới có thể khiến cho chín khớp vận động chính của toàn thân theo thứ tự mà xuyên suốt với nhau (chín khớp chính là: cổ, sống lưng, eo, hông, đầu gối, mắt cá, vai, chỏ, và cổ tay). Ngoài ra, cần phải làm cho toàn thân không có chỗ khuyết hãm, xuyên suốt với nhau như cửu khúc viên châu, chỉ có loại công phu này mới phát triển tới cảnh giới chu thân nhất gia (toàn thân là một nhà). Cho nên lấy eo và sống lưng làm dẫn đầu cho vận động các khớp xuyên suốt với nhau và trong ngoài hợp nhau, tựu thành đặc điểm năm của Thái cực quyền.

I.5.1. THỰC CHẤT CỦA TIẾT TIẾT QUÁN XUYẾN (các khớp xuyên suốt với nhau)

Để minh xác cho thực chất của các khớp xuyên suốt với nhau, xin lấy nửa thân dưới để thuyết minh. Lúc khởi lên ở gót chân, thông qua khớp mắt cá, vòng theo cẳng chân lên khớp đầu gối, rồi từ đầu gối vòng lên đùi, từ đùi đến khớp hông, có thể làm mà không chút gián đoạn, là nói tiết tiết xuyên suốt với nhau của nửa thân dưới. Ở đây nói xuyên suốt không phải chỉ có khớp vận động lên, mà còn phải chuyển

động toàn bộ chân vòng lên. Nếu không ngang qua các cơ bắp cẳng chân và đùi mà chỉ đơn thuần từ mắt cá đầu gối hông các khớp vận động, tức là vận động từ một khớp rồi nhảy qua một khớp khác, đó là một loại kình vụn vặt đứt đoạn (chỉ có các khớp vận động, còn "quán xuyến kình" là cơ bắp cùng các khớp vận động). Vì vậy, chỉ có kinh qua các cơ bắp cẳng chân và đùi lên thì đó mới là kình xuyên suốt chân chính.

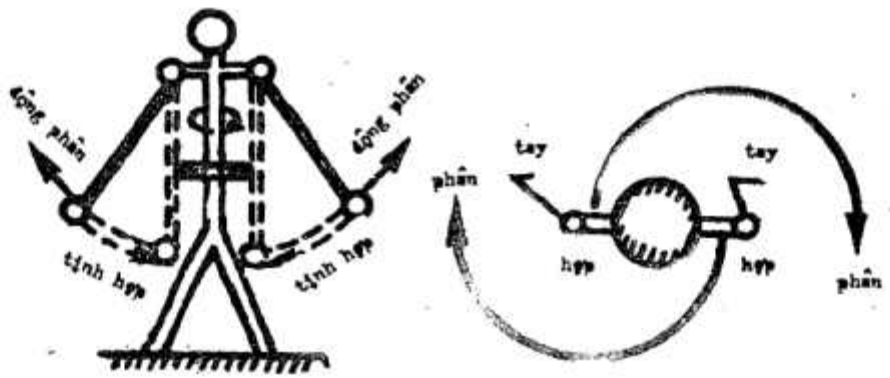
Minh xác được kình xuyên suốt là có thể xác định được điểm trả lại lực. Nếu chân trước hình thành cung bộ chân sau rùn xuống mà không có sự xoay chuyển qua phải qua trái, thì không luận dạng nào cũng không thể nối kết xuyên suốt cơ bắp với các khớp, lúc đó chỉ có thể biểu hiện sự co duỗi của các khớp, còn sự phóng trương của cơ bắp không trực tiếp quan hệ. Cánh tay nếu duỗi thẳng co thẳng thì tình huống cũng như vậy. Vì vậy, yêu cầu của loại xuyên suốt này ngoại trừ dùng cách triển ty vặn xoắn lên thì không có cách gì đạt được.

I.5.2. NHẤT ĐỘNG TOÀN ĐỘNG VÀ QUAN HỆ CỦA EO LƯNG.

Động tác Thái cực quyền đầu tiên yêu cầu phần ngoài là chín khớp chính vận động xuyên suốt trước sau để khởi động, từ đó mới có thể dẫn động phát sinh tác dụng xoa bóp nội tạng. Lúc luyện quyền nhất thiết không được vận động một vài quan tiết, còn một số quan tiết khác không vận động. Để đạt tới các quan tiết toàn thân lần lượt chuyển động hết, cần phải biến thân thể thành trục ly tâm, đưa nó ra khỏi trung tâm vòng các khớp, và dùng nó để dẫn đạo các khớp lần lượt vận động, chỉ có dạng này mới có thể khiến cho động tác biến hóa dễ dàng. Nếu không, muốn vận dụng lực của ngực lại phải chiếu cố chín khớp chính lần lượt đều động, thì tạo thành tình huống chiếu cố cái này thì mất cái kia, bận rộn không

nghỉ ngơi, không những không thể đạt tới mục đích xuyên suốt vận động toàn bộ, mà còn mất đi yêu cầu trong động tìm cái yên tịnh. Chúng ta biết rằng eo và sống lưng là hai bộ phận ở giữa cơ thể, chúng có công năng thiên nhiên là trục giữa. Vì vậy, nếu có thể khiến cho eo và sống lưng phối hợp với vận động vặn xoắn, thì có thể đạt được yêu cầu tiết tiết quán xuyến.

Cho nên trong Thái cực quyền gọi eo lưng là đệ nhất chủ tể. Vì có trục giữa này, hai tay mới có thể vận dụng lực ly tâm và lực hướng tâm một cách thống nhất, đạt được "động thì phân ra, tịnh thì hợp lại".(hình 13)



(A) hình đứng (B) hình trên nhìn xuống

Hình 13: động thì phân ra, tịnh thì hợp lại.

I.5.3. TIẾT TIẾT QUÁN XUYẾN VÀ TĂNG CƯỜNG CƠ QUAN KHỚP.

Luyện Thái cực quyền sau khi được tiết tiết xuyên suốt, là có thể đạt tới công phu chu thân nhất gia (toàn thân một nhà). Luyện thành loại công phu này, chỉ cần đơn giản hơi động một chút là có thể khiến cho toàn thân các bộ phận trong ngoài phối hợp chuyển động theo. Đó là loại vận động

mà các khớp xuyên suốt với nhau, có thể làm mạnh các cơ quan khớp, ngăn cản các cơ quan khớp phát sinh hiện tượng thoái hóa. Căn cứ quy luật sinh lý nhân thể, các khớp thường vận động sẽ giúp bảo vệ cơ quan khớp, hơn nữa còn giúp cho tổ chức xương được kết cấu bình thường. Nếu không thường hoạt động, thì các tổ chức xương sẽ phát sinh bệnh biến có tác dụng thoái hóa. Giả sử một thời gian dài không hoạt động thì các cơ quan tổ chức xương sẽ tiến thêm một bước là ngạnh hoá điều này làm cho các khớp xoay chuyển không linh hoạt, có trạng thái cứng ngắc.

Do đó có thể thấy, yêu cầu tiết tiết xuyên suốt của Thái cực quyền đối với việc tăng cường cơ năng của các khớp có tác dụng trọng yếu. Giai đoạn đầu luyện Thái cực quyền trước tiên cần phải mở rộng, động tác mở rộng cũng làm khuếch đại biên độ hoạt động của xương cốt con người. Cho nên lúc luyện Thái cực quyền các cơ quan khớp phải phát xuất chuyển động thành một dây chuyền gọi thì ứng, mới khiến cho người ta cảm thấy buông lỏng nhẹ nhàng. Trên là nói sự rèn luyện của cơ quan khớp, điều này không những có thể bảo vệ chức năng bình thường của các khớp, mà còn có thể giúp cho cơ năng của xương cốt không ngừng tăng cường, gia tốc cơ quan các khớp và cộng với sự huyết dịch lưu thông điều hòa, khiến cho đến già vẫn tráng kiện như thanh niên.

I.5.4. SỰ ĐIỀU TIẾT ĐỘ VẬN ĐỘNG CỦA CƠ QUAN CÁC KHỚP.

Thái cực quyền tuy yêu cầu sự chuyển động phải xuyên suốt các khớp, nhất động toàn thân, nhưng biên độ của động tác có lớn nhỏ không đồng nhất. Động tác thường ngày của con người đối với ảnh hưởng của các khớp là không đồng đều, trong chín khớp chính, chuyển động rất dễ mà nhiều là khớp

cổ tay, chuyển động rất nhỏ mà ít là trụ sống lưng. Mà yêu cầu của Thái cực quyền đối với xuyên suốt các khớp vừa khớp với sự tương phản này: yêu cầu khớp cổ tay chuyển động càng nhỏ càng tốt, còn yêu cầu trụ sống lưng phóng trương và chuyển động càng lớn càng tốt.

Độ chuyển động của khớp cổ tay càng nhỏ càng khiến cho người ta không thể không khuếch đại thân pháp để bổ trợ cho yêu cầu các khớp xuyên suốt với nhau, không thể không lấy eo lưng làm chủ tể. Nếu không, chuyển động của một thẳng một cong không có cách nào uyển chuyển tự nhiên để chuyển động được. Nếu độ chuyển động của khớp cổ tay không giảm nhỏ,thì một chuyển động của khớp cổ tay có thể làm cho một động tác có thể không cần tương quan với cột sống lưng dễ dàng tùy tiện chuyển qua, như vậy eo đương nhiên chuyển động càng ít. Cho nên các danh gia Thái cực quyền thường nói: "Luyện Thái cực quyền cần luyện ở thân, không cần luyện ở tay". Bởi vậy lấy khớp cổ tay để nói, cần phải giảm nhỏ độ chuyển động của khớp cổ tay, để bức bách nhất cử nhất động không thể không dùng đến thân pháp, theo từ eo lưng vận xuất ra. (Điều này cũng giúp cho kình lực của một động tác lớn mạnh thêm do sử dụng kình lực của toàn thân).

I.5.5. NẮM VỮNG VIỆC CÁC KHỚP XUYÊN SUỐT VỚI NHAU.

Trong lúc vận động cần phải từ động cơ eo lưng phát ra, lấy eo và sống lưng làm trung tâm, có như vậy mới có thể luyện tốt công phu các cơ quan khớp xuyên suốt với nhau. Để đạt tới việc chủ tể ở eo lưng, không bị tình trạng chiếu cố cái này thì mất cái kia và không bị phân tán tư tưởng, chỉ cần vận dụng đầy đủ độ nghiêng của lực ly tâm để phát động động tác, thì có thể tự nhiên phát động kình lực từ eo lưng ra. Cho nên lúc luyện giá tử, cần phải dưỡng thành tập quán loại động tác này, chỉ có như vậy, trong lúc vận động mới không bị

phân tán tư tưởng, không những có thể làm cho kình lực được eo lưng dẫn đầu, mà còn có thể làm được điều trong cái động được cái tịnh. "Động chi tắc phân, tịnh chi tắc hợp". Tuy do lực ly tâm khiến hai cánh tay đồng thời vặn xoắn phân ra, nhưng cũng vì hai cánh tay có quan hệ với nhau, nên trong cái phân ra vẫn ngụ cái kình lực bên trong (nội kình) của sự hợp lại. Đó là trong khai có hợp của toàn thân. Kế đến, do không phải phân ra thẳng thu về thẳng, khiến cho cánh tay cũng có đủ hình thức mở rộng vặn xoắn. Giống như chỏ hợp với cổ tay phân ra và cổ tay hợp với chỏ phân ra, là trong khai có hợp và trong hợp có khai. Trước là nói khai hợp cùng ở với nhau của toàn thân, sau là nói khai hợp cùng ở của cánh tay. Dạng thức trong khai có hợp và trong hợp có khai của toàn thân và của cánh tay chính là biểu hiện cụ thể của "Thái cực đồ" (âm dương). Luyện thành loại công phu này, mới có thể tung hoành trước sau, phải trái cùng nguồn, va chạm là tự nhiên xoay chuyển, biến hóa muôn ngàn, là trong ngoài đều luyện gộp tất cả mấu chốt có lợi, về phương diện chiến đấu cũng loại trừ được cơ sở của bốn khuyết điểm "đính, biển, đâu, kháng" (trái ngược, cứng ngắt, đứt đoạn, chống cự).

Trần thức Thái cực quyền bài thứ nhất lấy vận kình làm chính. Trong quá trình vận động đồng thời phát sinh ra hóa kình, sau khi hóa giải mới phát kình. Hiện đại vì mục đích giữ gìn sức khỏe nên đã tu sửa Thái cực quyền còn toàn là vận kình, đối với phát kình có xu hướng phần lớn lược bỏ không dùng. Nhưng Thái cực quyền nguyên là một môn võ thuật vận kình và phát kình đều dùng như nhau, vì vậy mới cấu thành bát môn ngũ bộ (bát môn là chỉ tám loại nội kình: bằng lý tê án, còn gọi là tứ chính thủ và thái liệt chẩu khảo, còn gọi là tứ ngung thủ. Ngũ bộ là chỉ năm loại bộ pháp: tiến tới, thối lui, chiếu cố bên trái, nhìn bên phải, ở giữa ổn định, tức tiến tiến, hậu thối, tả cố, hữu phán, trung định. Đây là nguyên do

còn gọi Thái cực quyền là Thập tam thế quyền). Cho nên có người sửa phát kình rõ ràng thành phát ám kình, để đạt được ý có phát kình mà hình thức thì không phát, cũng là sửa phát kình thành phóng kình để hạ thấp cường độ của phát kình cho phù hợp với yêu cầu rèn luyện thể dục dưỡng sinh. Cho nên nói phát kình, là sau khi trầm kiên trụy chẩu (chìm vai thõng chỏ), các loại hình thức cong để chứa giữ dư lực của nội kình, dẫn đạo từ eo lưng chuyển lên cánh tay tái phát ra. Chỉ có loại kình này mới là loại kình trung chính. Nó là do các cơ quan khớp của toàn thân hợp lại phát xuất ra. Cho nên nguyên tắc của các khớp xuyên suốt, không luận là vận kình, phát kình hay phóng kình đều phải quán triệt. Vì vậy, vận kình của tiết tiết xuyên suốt chính là cơ sở của phát kình tiết tiết xuyên suốt. Phát kình, ngoại trừ đối với người già và người thể chất yếu có phần không thích hợp, còn đối với những người bình thường nếu có thể luyện đều hai công năng vận kình và phát kình, không những có thể luyện thành công dụng của bát môn tứ chính, tứ ngung, mà đối với thể dục còn là một công cụ lớn để tăng cường thể lực.

Do đó có thể biết, sự vận kình của tiết tiết xuyên suốt không những đặt cơ sở cho công phu chu thân nhất gia, mà còn trở thành điều kiện để luyện thành công phu phát kình. Phát kình cần phải tiết tiết xuyên suốt là để làm mạnh thêm kình lực, kình tập trung ở lưng rồi mới phát ra. Đồng thời, có tác dụng ngược lại thúc đẩy vận kình, cho nên cả hai hỗ trợ lẫn nhau về công dụng, lại hỗ trợ lẫn nhau để tăng trưởng. Vì vậy đối với phương diện giữ gìn sức khỏe và đối với phương diện chiến đấu tự vệ đều có tác dụng rất tốt.

Để nắm vững đặc điểm năm, khái quát thành năm điểm như sau:

(1) Eo và sống lưng có quan hệ hợp lại làm trục giữa, động tác của cánh tay cần phải có độ nghiêng (45 độ bên phải hay bên trái).

(2) Từ trục giữa phát sinh "động phân" và "tịnh hợp", là vận dụng lực ly tâm để đạt được mấu chốt trung tâm của xuyên suốt các bộ phận.

(3) Trong khai có hợp, trong hợp có khai là biểu hiện cụ thể của tiết tiết xuyên suốt và xoay chuyển tự nhiên.

(4) Sự phát kình của động lực tiết tiết xuyên suốt là sử dụng phương pháp tăng cường vận kình xuyên suốt.

(5) Càng giảm nhỏ biên độ hoạt động của cổ tay là càng nâng cao tác dụng của thân pháp.

I.6. ĐẶC ĐIỂM SÁU: TÍNH LIÊN TỤC KHÔNG NGỪNG, CUỐN CUỘN KHÔNG DỨT CỦA SỰ VẬN KÌNH HOÀN THÀNH TRONG MỘT HƠI.

Quyền phổ quy định:

(1) "Vãng phục tu hữu chiết điệt, tiến thối hữu chuyển hoán".

(2) "Thu tức thị phóng, phóng tức thị thu".

(3) "Kình đoạn ý bất đoạn, ý đoạn thần khả tiếp".

(4) "Như trường giang đại hà, thao thao bất tuyệt, nhất khí ha thành".

Từ bốn quy định trên có thể thấy, Thái cực quyền không lấy việc "nhất động toàn động" làm đủ, mà còn yêu cầu trong lúc luyện chiêu thức phải tiến thêm một bước hoàn thành nguyên lộ quyền thức trong một hơi (nhất khí ha thành) không đứt đoạn (tương liên bất đoạn) nội kình. Đó là phương pháp khuếch đại lượng vận động. Phương pháp cụ thể là:

- Trong thủ pháp tới lúc đánh qua thức mới, cần phải điền vào khoảng đứt đoạn giữa hai thức.

- Trong bộ pháp tới lúc bước lên hay thối lui, cần phải điền vào khoảng giữa bằng động tác chuyển đổi.

- Trong lúc chuyển đổi khai hợp hay thu phóng (động tác mở rộng hay hợp lại, thu về hay phóng ra), cần phải có ý và kình lực thu tức là phóng, phóng tức là thu. Đương nhiên, đặc điểm này tương đồng với đặc điểm năm, lấy phương pháp vặn xoắn của vận động triển ty để bổ trợ cho việc thực hiện đặc điểm này. Nếu sau khi phát kình xuất hiện hiện tượng kình đứt đoạn, thì phải lấy dư ý của động tác phát kình này để tiếp tục qua thức khác. Để đạt được điểm này, vận kình phải có động tác chuyển đổi chuyển tiếp, dùng ý không dùng sức cho động tác thu và phóng thống nhất trong thân pháp giống như nước trường giang chảy cuồn cuộn không ngừng, trong khoảng giữa hai thức kình lực không được có chỗ trống, cũng không cần phải có thời gian cho ý chuyển tiếp, tự nhiên có thể đạt được yêu cầu "nhất khí ha thành" (hoàn thành trong một hơi không đứt đoạn). Vì vậy, liên tục không ngừng, cuồn cuộn không dứt của sự hoàn thành trong một hơi là đặc điểm sáu của Thái cực quyền.

I.6.1. THỰC HIỆN HOÀN THÀNH QUYỀN LỘ TRONG MỘT HƠI.

Đặc điểm này tiếp tục đặc điểm năm, cơ sở của một chỗ động không có chỗ nào không động (nhất động vô hữu bất động), tiến thêm một bước cụ thể thực hiện việc gia tăng lượng vận động. Đặc điểm năm chú trọng yêu cầu chín khớp chính trong toàn thân cần phải "nhất động toàn động" (một cái động thì toàn bộ động), mượn việc các cơ quan vận động và các cơ quan nội tạng trong ngoài hợp nhau, nâng cao lượng vận động trong mỗi một quyền thức. Còn đặc điểm sáu chủ yếu là dựa trên cơ sở nhất động toàn động, từ động tác của thức khởi đầu cho đến động tác cuối cùng của quyền lộ chấm dứt trở thành một động tác duy nhất, không có chỗ cho kình chờ đợi, không có thời gian chọ kình đứt đoạn, cũng không có

tình huống suy nghĩ khác phát sinh để cho thân khí trì trệ, lại không có biểu hiện rời bỏ ý nghĩa "dùng ý", đạt tới từ đầu cho tới cuối liên tục không đứt đoạn, giống như sóng vỗ cuồn cuộn lên xuống không dứt, đó cũng là nói, hoàn thành nguyên bài quyền trong một hơi.

Lượng vận động qua việc nâng cao bằng cách này, được nhân lên rất nhiều lần. Sáng tạo phương pháp đặc thù này đã đưa Thái cực quyền thành môn thể dục vận động xuất sắc. Dù loại vận động này nhiều biến hóa phức tạp, nhưng phải được liên tục từ đầu cho tới cuối không đứt đoạn, trên đại thể có thể chia làm hai phương diện để trình bày.

1.Trong thủ pháp: Trong lúc vận kình thường gặp động tác một đi một về bắt đầu cho động tác mới (nhất vãng nhất phục), trong khoảng giữa của hai động tác này cần phải thực hiện động tác chuyển tiếp nối liền, để cho hai động tác trước và sau có thể hiện ra một đường cong hoàn hão tiếp nối nhau ở giữa. Cách làm loại tiếp nối này là, khi kình vận tới điểm cuối của động tác, trước khi thực hiện động tác tiếp theo, nếu động tác tiếp theo hướng xuống phía trước, thì trước tiên phải hướng lên rồi vòng ra phía sau một chút, sau đó mới thực hiện động tác tiếp theo cần phải thực hiện, hình thức này như là một hình thức lấy đà. Đó là quy định của quyền luận: "Ý muốn hướng lên trước tiên ở trong cái dưới, ý muốn tới trước tiên ở phía sau". Điều này làm cho không những tiếp nối được quyền thức trước với quyền thức sau, mà còn làm cho quyền thức sau tăng sự quan hệ với quyền thức trước (trường hợp này có tác dụng lớn trong việc tập luyện thôi thủ và ứng dụng trong thực tế), khiến cho thức sau tăng thêm sự ổn định và sức mạnh, tăng thêm hiệu quả của đòn thế.

2.Trong bộ pháp: Trong lúc chuyển động bộ pháp để tới lui, khoảng cách giữa hai bộ pháp cần phải dùng một động tác chuyển đổi, khiến cho bộ pháp tới lui cũng có thể hiện một

đường cong hòa hoãn và tiếp nối liên tục cho bộ pháp sau. Cách làm loại chuyển đổi này là, bước chân tới trước hay lui ra phía sau đều không được theo đường thẳng, tới thẳng lui thẳng, mà trước khi bước một bước khác phải thêm vào một động tác chuyển đổi. Động tác chuyển đổi này, trong Thái cực quyền ngũ bộ, là hai bước "cố và phán" (cố phán hai bộ pháp sở dĩ lấy hai chữ hình dung của ánh mắt là vì trong Thái cực quyền lấy bộ pháp theo thân pháp và thân pháp theo chuyển động của ánh mắt để tiến hành vận động, cho nên gọi là "tả vi cố, hữu vi phán"), có bộ pháp chuyển đổi của hai bước cố phán, không những khiến cho phần chân tăng thêm kình lực chuyển tiếp bước sau, mà còn có thể khiến cho phần chân không tách rời triển ty, có thể cùng với triển ty của hai tay trên dưới phối hợp nhất trí với nhau chuyển tiếp khởi lên, kình lực khởi lên từ gót chân và hình thành ở bàn tay một cách xuyên suốt.

Trong toàn bộ quyền lộ Thái cực quyền là không ngừng của sự vãng phục, vì vậy cũng là không ngừng những động tác chuyển tiếp biến đổi, khi quyền khởi lên người ta có một cảm giác lưu luyến không rời dùng dằng không đi, giống như buông ra mà không phải buông ra, lại biểu hiện một trạng thái sóng nước cuồn cuộn lên xuống chập chùng, giống như một ngọn sóng qua đi chưa dứt lại có ngọn sóng khác nổi lên không ngừng.

Trong toàn bộ quyền lộ Thái cực quyền là không ngừng tới lui, cũng là không ngừng chuyển đổi. Có những động tác chuyển tiếp để chuyển đổi làm cho sự tới lui không tới thẳng lui thẳng, biểu hiện sự xoáy cuộn uyển chuyển và sinh sinh không dứt. Lúc chúng ta luyện quyền trên đất, sau khi luyện xong bài quyền, trên mặt đất sẽ lưu lại nhiều vết chân cuộn vòng, đó là vết tích chính xác lưu lại của loại chuyển đổi, hai bước "cố phán".

Tóm lại, trong khoảng giữa của sự vãng phục cánh tay có động tác chuyển tiếp, trong khoảng giữa của hai bước chân có động tác chuyển đổi, không những làm cho nội kình của hai thức trước sau được chuyển tiếp liên tục, mà còn khiến cho trong quá trình vãng phục tới lui dùng kình được linh hoạt tròn trịa, không phát sinh đối kháng và chết cứng, cũng khiến cho hai cái đối lập vãng phục và tiến thối được thống nhất.

I.6.2. THẦN KHÍ GIAO ĐỘNG VÀ HOÀN THÀNH MỘT HƠI.

Về phương diện tư thế như thế nào là đạt đến tương liên bất đoạn thì như đã thuật ở trên. Tiết này chú trọng trình bày về phương diện thần khí như thế nào thì đạt đến tương liên bất đoạn, khiến cho trong ngoài nhất trí, là chân chính đạt đến tương liên bất đoạn.

Muốn kiểm tra về phương diện thần khí có đứt đoạn hay không, chỉ cần xem thần khí của người luyện Thái cực quyền là trì trệ hay giao động linh hoạt, nói cách khác, chỉ cần thần khí của người luyện Thái cực quyền tùy theo động tác mà biểu hiện ra thần thái giao động linh hoạt, đó là chứng minh lúc đó người đang dùng ý quán chú trong động tác, chứng minh người đang dùng ý luyện quyền. Tức có thể giống như bên ngoài mặt kình đứt đoạn nhưng ý vẫn còn ở bên trong động tác, chỉ có thể nói, nội kình của họ trong vận động đã giảm xuống mà không thể nói là đã đứt đoạn. Vì vậy, lúc luyện tập giá tử cần phải chú ý nắm vững đặc tính giao động linh hoạt của thần khí, vì đó là tiêu chí biểu thị nội kình không đứt đoạn. Cho nên, luyện Thái cực quyền điều đầu tiên cần phải chú ý là ý bên trong và thần thái ở bên ngoài phải ở trong động tác, không chút gián đoạn, lâu ngày có thể dưỡng thành tập quán, không đánh đòn thế thì thôi, đánh tới thì thần khí tất giao động linh hoạt không ngừng, tư tưởng không rảnh rỗi

để phạm sai lầm. Làm như vậy, vạn nhất tư tưởng có sai lầm nhỏ, vẫn có thể giữ thần tồn tại, mau chóng tiêu trừ hiện tượng kình đoạn ý đứt.

I.6.3. CÁC LOẠI KÌNH KHÁC NHAU VÀ HOÀN THÀNH TRONG MỘT HƠI.

Trong "Thái cực quyền, Chính công giải" nói: "Thái cực là tròn, không luận trên dưới phải trái đều không được rời cái tròn này. Thái cực là vuông, không luận trên dưới phải trái, đều không được rời cái vuông này. Tròn là ra vào, vuông là tới lui, tùy theo cái tròn thành tựu cái vuông mà đi đến. Vuông là mở rộng, tròn là gọn gàng, đạt tới quy củ của vuông tròn thì có thể ra ngoài nó". Đó là nguyên do Thái cực quyền yêu cầu vuông tròn cùng sinh. Lúc mới học Thái cực quyền tất cả động tác đều đòi hỏi phải tròn, tức trong cái cực nhỏ của sự chuyển tiếp quyền thức nó cũng đòi hỏi phải di chuyển trong cái vòng tròn. Liên quan đến tròn trước đã nói nhiều, nhưng cũng phải chỉ ra thêm một điểm: Sau khi luyện công phu thuần thục, trong lúc vận kình tới đích, quyền thức sau phải biểu hiện kình lực đánh ra khác với quyền thức trước. Cần phải biểu hiện kình khác, đánh ra tức là cần phải trong tròn xuất hiện vuông, nói cách khác, trong quá trình vận kình muốn biểu hiện kình khác tất phải cần đến vuông. Cho nên quyền luận có nói: "Chỉ có tròn không có vuông là hoạt quyền, chỉ có vuông không có tròn là ngạnh quyền".

Quyền luận lại nói: "Trong cái cuộn lại phóng ra, là gốc của văn thể. Chứa giữ rồi phát ra đúng lúc là gốc của võ sự". Lại nói: "Thở ra là khai, là phát, hít vào là hợp, là giữ chứa. Hít vào thì nhấc lên được, tức là nâng người lên được. Thở ra thì tự nhiên chìm xuống, tức là ném người ra xa được. Lúc này là lấy ý vận khí, không phải lấy sức để điều khiển ý.". Đó là nói lúc công phu đạt tới trình độ cao thâm có thể không vận

dụng lại tư thế đại khai đại hợp để tiến hành chứa giữ rồi mới phát ra, mà vẫn vận dụng được cơ bắp tiến hành động tác nắm rồi ném. Dùng thuật ngữ Thái cực quyền để nói, đó là "thốn kình" (kình lực bất ngờ phóng ra trong cự ly ngắn), cũng là cơ sở của khí công. Tới được giai đoạn công phu này, có thể không cần nghĩ tới sự phát sinh của đoạn kình, vì lúc này đã đạt tới cảnh giới cao độ của phương viên tương sinh.

Để nắm vững đặc điểm này, khái quát làm năm điểm như sau:

(1) Lúc gặp chỗ động tác có vãng phục, tất phải làm động tác chuyển tiếp, đó là trong thủ pháp phải giữ sự liên tục không ngừng.

(2) Lúc gặp chỗ thân pháp có tiến thối, tất phải làm động tác chuyển đổi đó là trong thần pháp phải giữ sự liên tục không ngừng.

(3) Nếu kình đứt đoạn thì phải có ý ở trong đó, lúc ý không tới được thì phải có thần ở trong đó, đó là phương pháp bổ sung kình bị đứt đoạn.

(4) Thần khí giao động linh hoạt khi đánh đòn thế là chứng minh ý có quán chú trong động tác. Ý ở trong động tác là tiêu chí của nội kình không đứt đoạn.

(5) Phương viên tương sinh của Thái cực quyền, là từ chỗ "thở ra là mở rộng, là phương" và "hít vào là gọn gàng, là viên" phát sinh ra.

I.7. ĐẶC ĐIỂM BẢY: TỪ CƯƠNG ĐẾN NHU CỦA SỰ PHỐI HỢP CƯƠNG NHU

Quyền phổ quy định:

(1) "Vận kình như bách luyện cương, hà cương bất tồi", "cực nhu nhuyễn, nhiên hậu cực nhiên cường".

(2) "Ngoại thao nhu nhuyễn, nội hàm kiên cương, thường cầu nhu nhuyễn chi vu ngoại, cửu chi tự khả đắc nội chi kiên cương, thực hữu tâm chi nhu nhuyễn dã".
(3) "Thái cực quyền quyết bất khả thất chi miên nhuyễn. Chu thân vãng phục, dĩ tinh thần ý khí vi bản, dụng cửu tự nhiên quán thông yên".
(4) "Vận kình chi công phu, tiên hóa ngạnh vi nhu, nhiên hậu luyện nhu thành cương. Cập ký chí dã diệc nhu diệc cương. Cương nhu đắc trung, phương kiến âm dương. Cố thử quyền bất khả dĩ cương danh, diệc bất khả dĩ nhu danh, trực dĩ thái cực chi vô danh danh chi".

Từ bốn quy định trên có thể thấy ra, sự học tập Thái cực quyền trước tiên cần phải tôi luyện kình cứng cỏi, cố hữu trong động tác của con người, khiến cho nó trở thành mềm mại, đó là thời kỳ hóa nhu. Thời kỳ này càng dài càng có thể tôi luyện triệt để cương ngạnh. Lúc này điểm quan trọng là không được mất sự mềm mại, sau khi được sự mềm mại, tiến thêm một bước hướng tới sự cứng rắn của tính đàn hồi. Loại cương (cứng rắn) này, không phải do gượng gạo và gồng cứng mà phát sinh ra cái cứng của gang thép, mà là do sự buông lỏng và phóng trương kèm theo phương thức vặn xoắn ngược xuôi mà phát sinh ra loại tính đàn hồi này. Vì vậy có thể gọi là cương của "bằng kình". Trong dạng co lại bật ra này nếu có thể càng nhuần nhuyễn thì càng mềm mại, chất lượng bên trong cũng có thể càng cứng rắn. Chỉ có loại cứng rắn của tính đàn hồi mới có thể đạt tới "thao tác bên ngoài mềm mại mà bên trong chứa đựng sự cứng rắn" (ngoại thao nhu nhuyễn, nội hàm kiên cương). Loại biến đổi cương nhu này là do sự ẩn hiện của tinh thần ý khí nắm giữ. Cho nên nói "ẩn là nhu, hiện là cương", chính là đạo lý này. Sau khi công phu tinh tiến, kình lực có thể ẩn bên trong cực kỳ thâm sâu, khiến cho ngoại hình hiển lộ cực kỳ nhu nhuyễn, làm cho người ta cảm

tưởng lại trở về trạng thái nhu ban đầu, thực ra chất lượng bên trong lại thêm cứng rắn (cương). Vì vậy, từ nhu tới cương rồi từ cương tới nhu là trạng thái vận động cương nhu tương tế, tựu thành đặc điểm bảy của Thái cực quyền.

I.7.1. CƯƠNG NHU TƯƠNG TẾ QUYỀN (quyền pháp phối hợp cương nhu).

Cách nhìn đối với cương nhu của Thái cực quyền, tính toán chính xác như thế nào, đó là vấn đề mà nhiều người luyện quyền muốn biết. Để giải đáp vấn đề này, cần phải dựa trên hoàn cảnh phát triển của Thái cực quyền mà nói. Ở lưu vực sông Hoàng Hà người ta rất thích luyện tập ngạnh công quyền (quyền thuật cứng rắn), vì vậy ở khu vực lưu truyền Trần thức Thái cực quyền cũng có xu thế phát triển hướng cứng rắn. Nhưng những người truyền thừa của dòng họ Trần vẫn có thể giữ gìn nguyên tắc Thái cực âm dương, biểu hiện đặc sắc cương nhu tương tế. Tại lưu vực Trường giang, thành phần trí thức tập Thái cực quyền để giữ gìn sức khỏe chiếm đa số. Họ đã thích ứng nhu cầu cần thiết thể dục cho nên dần dần đã phát triển qua hướng nhu nhuyễn. Nhưng những người truyền thừa của dòng họ Dương vẫn giữ gìn phong cách Thái cực quyền "Trong nhu có cương, trong bông gòn chứa kim châm" (nhu trung ngụ cương, miên lý tàng kim). Hiện tại các phái lưu hành Thái cực quyền nhìn từ cách sắp xếp quyền thức, đại thể thì giống nhau, nhưng nhìn từ góc độ cương nhu nhanh chậm thì mỗi lưu phái đều có màu sắc riêng biệt. Vì vậy, chọn lựa cách học tập Thái cực quyền có thể dựa vào sở thích và nhu cầu. Đứng về phương diện thuần nhu không có cương hay thuần cương không có nhu mà nói, thì thật sự không có võ thuật nào như vậy. Ngay cả những môn phái được gọi là ngạnh công quyền bên trong vẫn có cương nhu. Huống gì Thái cực quyền là một loại quyền thuật do âm dương tương

tế mà thành. Vì vậy, nói "Nhu công Thái cực quyền" hay "Cương công Thái cực quyền" là một điều không có tồn tại.

I.7.2. THỜI KỲ TÌM NHU NHUYỄN PHÁ BỎ CỨNG RẮN.

Một người bất luận là đã luyện qua võ thuật hay không, nhưng trong thường ngày sinh hoạt nhất định đã trải qua cầm vật nặng, dùng qua sức lực. Đối với dạng này, trong động tác của mỗi một người đều không tránh khỏi phải gồng cứng gượng gạo. Nếu muốn học tốt Thái cực quyền, đối với sức mạnh do gồng cứng đã tập nhiễm lâu ngày này cần phải phá bỏ, đó là yêu cầu trong thời kỳ đầu mới luyện Thái cực quyền.

Trong thời kỳ này, đối với lực cần phải tìm sự mềm mại, trong quá trình luyện giá tử cần phải ngàn trui trăm luyện khiến cho sự cứng nhắc cố hữu biến thành kình lực nhu nhuyễn, và dưỡng thành tập quán sự nhu nhuyễn này. Đó là thời kỳ phá bỏ sự cứng ngắt cố hữu, và kiến lập sự mềm mại mới. Đây là thời kỳ đặc biệt tận lực tìm sự nhu nhuyễn, trong nguyên tắc không dùng chút sức lực nào để chậm chậm thực hiện động tác. Lúc này càng không dùng lực càng dễ phát hiện khuyết điểm trong động tác, cũng càng nhanh phá bỏ sự cứng nhắc trong động tác. Vì vậy, có thể nói đây là một lò luyện thép rất tốt, có khả năng luyện vận kình đến trình độ toàn bộ các cơ quan vận động đều nhu nhuyễn để xuyên suốt vận động.

I.7.3. THỜI KỲ LUYỆN NHU THÀNH CƯƠNG.

Trên đã thuật qua yêu cầu của thời kỳ đầu tìm sự mềm mại để phá bỏ sự cứng nhắc là thời kỳ biến cương thành nhu. Thời kỳ này là chuyển nhu thành cương. Thời kỳ này, trước tiên phải xác định rõ loại tính chất của cương là như thế nào mới có thể biến nhu thành cương. Trong quyền phổ có nói, luyện quyền phải có tâm tìm nhu, vô ý mà được cương, cho

nên động tác không được dụng lực, yêu cầu toàn thân phải buông lỏng. Buông lỏng là có ý thức buông lỏng, chớ không phải tĩnh tịch (im vắng) mà không có ý thức buông lỏng, đồng thời nó và gồng cứng gượng gạo là tương phản. Nói buông lỏng, ý là do thân chi phóng trương phát sinh sức bật (tính đàn hồi). Tính đàn hồi mạnh lên thì biến thành bằng kình, bằng kình chính là kình lực bật ra của Thái cực quyền. Loại sức bật ra (như lò xo xoắn ốc) này mạnh lên chính là "cương" của Thái cực quyền.

Xác định rõ ràng tính chất của cương xong, bây giờ lại bàn thêm xem như thế nào mới có thể vận nhu thành cương. Tính cương thêm mạnh là dựa vào sự xuyên suốt của nội khí để thực hiện. Chất lượng của tính cương nâng cao là dựa vào kình triền ty xoắn ngược xuôi làm tăng thêm độ bền bỉ dẻo dai của tính đàn hồi mà thực hiện. Vì vậy, vận kình như triền ty và thân chi phóng trương là mấu chốt để đạt tới tối nhu lại tối cương. Điều này trong quyền phổ có nói "thường tìm nhu nhuyễn ở bên ngoài lâu ngày được cứng rắn bên trong", "không có sự hữu tâm đối với cứng rắn mà có thực tâm đối với nhu nhuyễn". Thái cực quyền là một dạng do nhu nhuyễn biến thành cứng rắn, cũng chỉ có dạng do nhu nhuyễn biến thành cứng rắn mới có thể luyện thành cảnh giới thoạt nhu thoạt cương, cũng là nhu cũng là cương.

I.7.4. SỰ BIẾN ĐỔI CỦA CƯƠNG NHU.

Sự biến đổi của cương nhu, về phương diện thần khí mà nói, là do thông qua sự biểu hiện ra của ẩn và hiện, ẩn thì nhu, hiện thì cương. Về phương diện tư thế mà nói, là do thông qua khai và hợp, có nghĩa là biểu hiện trong quá trình vận kình thì là nhu, biểu hiện lúc vận kình tới đích thì là cương. Vì có sự ẩn hiện của thần khí và sự phối hợp của thế kình khai hợp, mà cương nhu được biểu hiện ra đầy đủ. Điểm

đích là điểm mà kình đã được vận tới chỗ cuối cùng, cũng là chỗ thần hiện khí tụ, cho nên lúc này chỗ này phải vận dụng cương pháp, có thể nói là đến chỗ thích đáng. Trừ chỗ này ra, trong tất cả quá trình biến đổi khai hợp, vì đều là quá trình thần khí phát động chu lưu và chuyển đổi biến hóa tròn trịa linh hoạt, cho nên lúc này đều nên dùng nhu pháp. Khái quát mà nói, mỗi một động tác của quyền thức đều có khai hợp, trong mỗi một quá trình khai hợp đều có vận kình đến đích, đích cần phải dùng cương kình, còn lại đều dùng nhu kình, để cho cương nhu tương tế. Đó là vận dụng địa điểm chính xác cho cương nhu tương tế, là nguyên tắc cần phải tuân thủ, cũng là cơ sở để luyện bát môn kình (tám loại kình trong Thái cực quyền). Về phương diện này, có thể căn cứ cách nói trong "Chu thị quyền phổ, cương nhu tương tế luận", tóm tắt sự biến đổi của cương nhu thành năm điểm như sau:

(1) Nếu dùng thuần cương pháp, thì khí trải ra toàn thân, dẫn dắt và chế phục đối phương bất tiện, lúc vận kình tới đích chưa chắc có thể biểu hiện được sự cứng rắn.

(2) Nếu dùng thuần nhu pháp, thì khí tán mà không tụ, không có chỗ để quy về, khi vận kình đến đích cũng không biểu hiện được sự cứng rắn.

(3) Dùng nhu mà đáp ứng cương, thì khi khí cần tụ lại không tụ. Dùng cương mà đáp ứng nhu, thì khi khí cần tán lại không tán được, tất cả đều không được cái diệu dụng của cương nhu tương tế.

(4) Cho nên giỏi dùng cương nhu thì khi đến đích phải dùng cương, giống như chuồn chuồn uống nước (thanh đình điểm thủy), đụng một cái tức thời bay lên. Đó là hình tượng biểu hiện chính xác "cương điểm". Toàn bộ lúc vận kình biến đổi thì dùng nhu, giống như bánh xe lăn tròn không ngừng. Đó là hình tượng biểu hiện chính xác "nhu điểm".

(5) Tất như là, phải nắm chỗ diệu dụng của cương nhu tương tế, mới có thể tránh cái khí sai lầm không thực và khuyết điểm trì trệ không có lợi.

I.7.5.NẮM VỮNG CƯƠNG NHU TƯƠNG TẾ.

(1) Lực tìm sự nhu nhuyễn:

Lúc mới học giá tử, chủ yếu là học tập các tư thế. Thông qua học tập các tư thế khác nhau, trước tiên loại bỏ sự cứng nhắc cố hữu trong thân chi, đó là loại cứng rắn mà người người đều có. Cho nên, ở giai đoạn này cần phải tận lực tìm sự mềm mại không để sót chút dư lực nào, đối với người trước đã qua ngạnh công quyền nay chuyển sang học Thái cực quyền mà nói, lại càng phải hiểu rõ sự quan trọng này.

(2) Lực tìm trong sự phóng trương của thân chi để sinh ra tính đàn hồi cương:

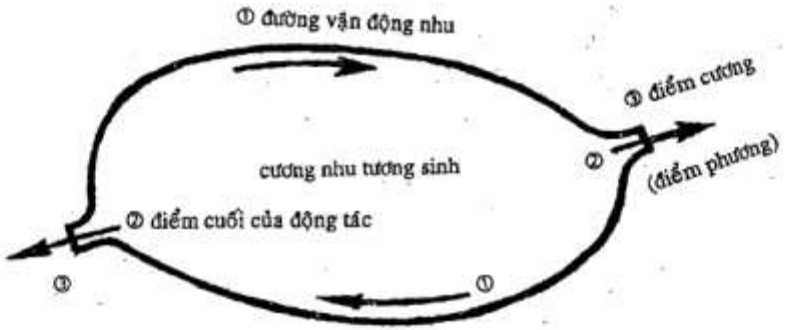
Ở giai đoạn này phải rất nhu và rất chậm để sau một hai năm luyện tập có thể đuổi sạch cương ngạnh trong động tác, đạt tới trình độ mềm mại nhu nhuyễn và đã dưỡng thành tập quán, là có thể bước vào một bước mới của luyện tập. Lúc này, trước tiên trong tâm ý phải có ý niệm toàn thân chỗ nào cũng phóng trương, và trong tư thế động tác dựa theo quyền luận qui định mà nỗ lực tiến hành luyện tập chuyên môn của sự phóng trương (như hư linh đỉnh kình, khí trầm đan điền, hàm hung bạt bối các loại) khiến cho tâm ý và thân chi phối hợp chặt chẽ để chuyên luyện sự phóng trương của toàn thân, tìm cho được tính đàn hồi cương. Lúc mới luyện quyền, đối với các qui định về phóng trương như hàm hung bạt bối các loại, có thể chỉ dùng ý niệm nhưng đến giai đoạn này, cần thể hiện ra ở chỗ dụng ý và thân chi cùng tiến hành, vì lúc này sự phóng trương buông lỏng đã nhiễm thành tập quán, trái ngược với bệnh gồng cứng gượng gạo.

(3) Làm tốt "hành khí mềm mại, cương đến điểm đích":

Sau khi đạt được yêu cầu toàn thân phóng trương, có thể tiến một bước trong luyện tập là ở tại mỗi một điểm đích của khai hợp phối hợp sự hiển lộ thần khí ra ngoài thành phương điểm, biểu hiện các loại kình khác nhau của tứ chính và tứ ngung, đó là luyện tập Thái cực quyền (phương viên tương sinh). Ở phương điểm cần biểu hiện cái cương cực kỳ cứng rắn (cũng là cần khiến cho thân chi bật ra cực gọn mà dài) sau khi đã qua điểm cương thì cần phải điều chỉnh trong quá trình vận kình, biểu hiện ra khí hành cực kỳ nhu nhuyễn mềm mại. Điều chỉnh giá tử như vậy là tiến hành tình huống cương nhu tương tế. Vì vậy, lúc luyện quyền cần phải ghi nhớ sáu chữ yếu lĩnh: "hành khí mềm mại, cương tới điểm đích" (nhu hành khí, cương lạc điểm), (hình 14).

(4) Vận dụng cương nhu và phát triển mạnh mẽ ý khí:

Vận dụng cương nhu cần phải kết hợp tâm ý , thần khí và vận dụng hô hấp: đó cũng là cơ sở để phát triển mạnh mẽ



h.14 phối hợp cương nhu

ý khí. Phối hợp với hô hấp sâu mạnh khiến cho thân chi trầm xuống để phóng trương, làm tăng thêm tính đàn hồi, biến tính đàn hồi cương (giống như phát kình). Trên cơ sở của ý tịnh (yên tĩnh ổn định) khí liễm (khí thu vào trong), khiến cho cơ bắp thân chi buông lỏng, từ đó hình thành sự mềm mại

hoạt bát không trì trệ, từ mềm mại biến hoá ra ngàn mối. Hai điều này là hiện tượng bình thường của sinh lý.

Tóm lại, cương của Thái cực quyền không phải là cương của gồng cứng gượng gạo. Nhu của Thái cực quyền không phải là nhu của không có tính đàn hồi, mà là ý khí phát triển mạnh hiển lộ ra bên ngoài thành cương, khi ý tịnh khí liễm ẩn vào bên trong thì thành nhu. Một cái động của tâm ý thì thần theo đó, thần khí ẩn hiện thì cương nhu biến hoá. Cho nên luyện tập quyền lộ, thần khí cần phải thoạt ẩn thoạt hiện, tâm ý không ngừng chỉ huy, thần khí vẫn không ngừng ẩn hiện và phát động chu lưu, có như vậy cơ nhục mới có thể không ngừng biến đổi cương nhu. Đây là trình tự để nắm vững và luyện tập cương nhu biến đổi. Để nắm vững đặc điểm bảy khái quát lại làm năm điểm sau:

1. Thời kỳ đầu cần phải phá bỏ kình cương ngạng cố hữu, càng mềm mại càng tốt. Thời gian của giai đoạn này càng dài càng tốt, cần phải hai năm thời gian.

2. Sau khi luyện toàn thân tới chỗ mềm mại, có thể tiến thêm một bước cụ thể luyện tập sự phóng trương của toàn thân, để luyện tập cương kình.

3. Lúc hành khí thì dùng nhu, đến điểm đích thì dùng cương, đó phân rõ giới hạn động tác của Thái cực quyền .

4. Sự thoạt ẩn thoạt hiện của tâm ý kết hợp với thần khí và hô hấp, là phép tắc biến đổi cương nhu của Thái cực quyền .

5. Cương nhu cùng đạt tới điểm cao, là tiêu chuẩn diệu thủ của Thái cực quyền.

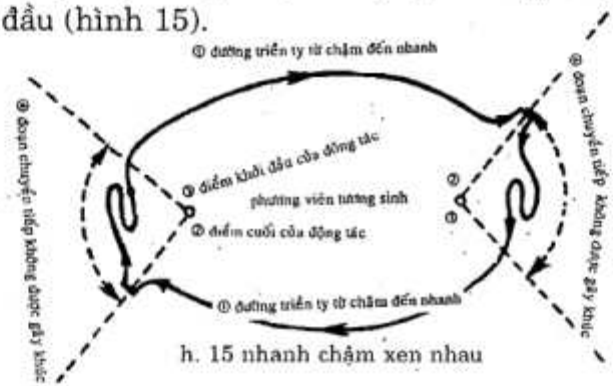
I.8. ĐẶC ĐIỂM TÁM: VẬN ĐỘNG NHANH CHẬM XEN NHAU. TỪ CHẬM ĐẾN NHANH , TỪ NHANH ĐẾN CHẬM.

Quyền phổ quy định:

1 "Động khẩn tắc khẩn ứng, động hoãn tắc hoãn tùy".

2 "Bỉ bất động, kỷ bất động. Bỉ vi động, kỷ tiên động".
3 "Sơ học nghi mạn, mạn bất khả si ngại. Tập nhi hậu thoái, khoái bất khả tán loạn".
4 "Hình kháng ngũ nhạc, thế áp tam phong, do từ nhập tật, di thiển nhập thâm".

Từ bốn quy định trên có thể thấy ra, lúc mới luyện bài Thái cực quyền , động tác cần phải càng chậm càng tốt, có thể để thời gian kéo dài. Động tác chậm mới có cơ hội sửa chữa, mới có thể kiểm tra chỗ không trôi chẩy. Nhưng chậm không phải chậm đến mức điệu bộ biểu hiện ngờ nghệch, đó là giới hạn của chậm. Về sau tùy theo trình độ thuần thục được nâng cao, có thể từ từ nhanh lên, thu ngắn thời gian cần thiết cho bài giá tử. Nhưng từ chậm chuyển đến nhanh cũng cần có giới hạn, tức là tuy nhanh nhưng động tác vẫn cần phải bình tĩnh lắng đọng, vẫn phải biểu hiện ra được các loại kình khác nhau, lại không được phát sinh hiện tượng nhẹ nổi và tán loạn. Đây chỉ là nói thời gian dài ngắn cần thiết để luyện tập bài giá tử, thời gian chung theo khả năng có thể nhanh có thể chậm. Còn thời gian dùng trong mỗi một quyền thức cần phải có nhanh chậm không đều đối lập thống nhất nhau, tức khi đến chỗ chuyển tiếp giữa hai quyền thức thì cần phải chậm, qua chỗ tiếp nối cần phải nhanh dần lên, đến điểm đích là cực nhanh, sau đó lại chuyển qua chậm, như vậy một vòng rồi trở lại ban đầu (hình 15).



h. 15 nhanh chậm xen nhau

Cho nên Thái cực quyền trong mỗi một quyền thức cần phải trải qua rèn luyện chỗ cần phải nhanh, chỗ cần phải chậm. Như vậy mới có thể trong lúc luyện thôi thủ đáp ứng được câu "người hơi động ta động trước" "động gấp thì đáp ứng gấp, động chậm thì theo chậm", giành được điều kiện có lợi cho mình, lại có thể thống nhất nhanh chậm xen nhau.

Cho nên, từ chậm đến nhanh, từ nhanh đến chậm là vận động nhanh chậm xen nhau, tựu thành đặc điểm tám của Thái cực quyền.

I.8.1. TRÌNH TỰ PHÁT TRIỂN CỦA NHANH CHẬM.

Giai đoạn mới học Thái cực quyền , tuyệt đối không thể nhanh, cần phải hết sức cầu chậm, càng chậm càng tốt. Vì chậm mới có thể cẩn thận rà soát tính chính xác của tư thế, có thể từ chỗ thô đến chỗ tinh vi. Đối với mỗi một động tác đều có đầy đủ thời gian thẩm tra. Tập như vậy, tư thế rất dễ sửa chữa lại có thể kiểm tra chỗ chuyển tiếp hai động tác có trôi chảy hay không. Bất quá chậm cũng là chậm có kỳ hạn, trải qua một hai năm luyện tập, mô phỏng, kiểm tra và sửa chữa. Đây là một điểm mà người mới học phải có khái niệm chính xác. Chỉ cần tư thế chính xác, không cầu các loại kình khác nhau phân biệt với thời kỳ sau (thời gian này tương ứng với thời gian cầu nhu nhuyễn).

Thời kỳ này chậm vẫn có điều kiện, đó là nói chậm mà cần phải hưng phấn tinh thần không được tán loạn. Nếu động tác chậm mà thần khí biểu hiện chậm chạp ngớ ngẩn và cứng nhắc, động tác thì biểu hiện nặng nề không linh hoạt, như vậy là tương phản với yêu cầu ý khí vận động của Thái cực quyền. Vì vậy, chậm cần phải ở trong trạng thái thần khí phát động chu lưu và ý khí hoán đổi để tìm chậm, đó là tiêu chuẩn tìm chậm của Thái cực quyền. Do đó, lúc mới luyện

Thái cực quyền không để cho ý trì trệ, thần si ngốc trở thành tập quán, lên cao về sau càng khốn khó.

Về sau tùy theo trình độ thuần thục được nâng cao, có thể từ từ gia tăng tốc độ, nhưng nhanh mà không được loạn, đó là thời kỳ rèn luyện các loại kình khác nhau. Cuối cùng, sau khi công phu tinh tiến, quyền thức có thể từ mở rộng phát triển thành gọn gàng, khiến cho đường tốc độ lại từ từ biến thành chậm, mà tốc độ ở góc chuyển tiếp lại nhanh. Đó là ba trình tự phát triển tốc độ, trước chậm, sau nhanh, rồi lại trở về chậm, ba tầng công phu.

I.8.2. THỜI GIAN VÀ ĐIỀU KIỆN TỪ CHẬM CHUYỂN QUA NHANH.

Thời gian bao lâu và điều kiện nào để chuyển từ chậm qua nhanh là thích hợp nhất? Để trả lời câu hỏi này, trước tiên phải làm sáng tỏ hai tiêu chuẩn của từ chậm chuyển qua nhanh.

(1) Động tác phải bình tĩnh lắng đọng ổn định:

Trong toàn bài giá tử, nếu tăng tốc độ mà vẫn không làm thay đổi tính bình tĩnh lắng đọng ổn định, đó là tăng nhanh chính xác. Nếu không được, lại biểu hiện nhẹ nổi bấp bênh đó là tăng nhanh thái quá, cần lập tức chậm bớt lại. Đây là tiêu chuẩn chỉ đạo, có thể tùy theo trình độ thuần thục mà nâng tốc độ nhanh dần lên.

(2) Có thể biểu ra các loại kình khác nhau:

Thái cực quyền là do bát môn ngũ bộ hợp thành. Lúc vận kình cần phải biểu hiện đầy đủ tám loại kình (như tứ chính thủ là bằng lý tê án hoặc tứ ngung thủ là thái liệt chẩu khảo). Nếu lúc động tác nhanh quá, một chuyển động xảo qúa thì không dễ biểu hiện ra yêu cầu của các loại kình khác nhau. Vì vậy, nếu tự mình cảm thấy khó biểu hiện lại các loại

kình khác nhau, tức là động tác đã tăng nhanh thái qúa, cần phải chậm hơn. Đó cũng là tiêu chuẩn từ chậm qua nhanh.

Trên là thuật hai điểm, là hai tiêu chuẩn từ chậm qua nhanh. Có hai loại tiêu chuẩn này chỉ đạo chúng ta điều kiện và thời gian chính xác để từ chậm chuyển qua nhanh, khiến cho tốc độ vận kình khớp với trình độ tốc độ mà chúng ta có được để chuyển từ chậm qua nhanh. Nói như vậy, không phải là toàn bộ động tác của Thái cực quyền đều sửa thành động tác nhanh, mà là trong khai hợp của mỗi một thức, chỗ tiếp nối giữa hai quyền thức đều cần phải buông mà không phải buông, giống như triển khai mà chưa triển khai để biểu hiện ra trạng thái giống như lưu luyến không rời và động tác chậm của sự mềm mại. Vì vậy, nói là nhanh, vẫn chỉ là biểu hiện của quá trình viên chuyển qua phương (không luận là nhanh như thế nào, vì cần phải biểu hiện sự bình tĩnh lắng đọng ổn định và các loại kình khác nhau, đánh nguyên bài giá tử thập tam thế nhanh nhất khoảng không quá tám chín phút. Đó là tốc độ Dương Trừng Phủ lão sư vào năm 1914 công khai biểu diễn ở Bắc kinh thể dục nghiên cứu xã.)

I.8.3. NHANH CHẬM XEN NHAU VÀ SỰ ĐỀU ĐẶN NHỊP NHÀNG, CÁC LOẠI KÌNH KHÁC NHAU.

Căn cứ lý luận đã thuật ở trên có thể biết rằng, thường những động tác đơn độc chậm hay những động tác đơn độc nhanh là không hợp với yêu cầu thái cực âm dương tương tế. Kế đến lấy tính ổn định của sức chú ý con người mà nói, từ cơ sở sinh lý của tâm lý có thể thấy rằng muốn duy trì cường độ đều mà dài của sức chú ý mà không phá vỡ tính ổn định là một điều không thể được. Muốn cho sức chú ý ổn định và ý thần không hoán tán, cần phải làm cho cường độ của sức chú ý có cao có thấp. Mà Thái cực quyền là ý-khí vận động, nó yêu cầu ý thức quán chú trong hành động, vì vậy không thể để cho

ý thần hoán tấn, tức động tác cần phải nhanh chậm xen nhau, như vậy mới có phối hợp đặc tính lên xuống (khởi phục) của ý khí, thúc đẩy sức chú ý được ổn định và thần khí phát động chu lưu. Thực ra, sự nhanh chậm xen nhau cũng là một loại bản năng của con người, nó đã là điều cần thiết để giữ gìn sức khỏe, cũng là điều cần thiết không thể thiếu trong kỹ thuật chiến đấu. Vì vậy trong quyền thức mà nói, cần phải đạt tới nhanh chậm xen nhau. Bây giờ lấy nguyên bài giá tử mà nói, sự xen nhau nhanh chậm của mỗi một quyền thức, cũng là muốn biên độ biến hóa đều nhau. Đó cũng là nói, vận động từ bắt đầu cho tới kết thúc, lúc cần chậm đều là cùng một dạng chậm, lúc cần nhanh đều là cùng một dạng nhanh,
dùng thuật ngữ Thái cực quyền để nói, đó là muốn đạt tới "vân thanh" (đều đặn nhịp nhàng). Muốn đạt tới yêu cầu này, tức hơi thở của nó phải điều tiết rất đều đặn nhịp nhàng (vân thanh), không có hiện tượng từ từ thúc nhanh. Điều này khiến cho động tác và hô hấp cả hai đều đạt tới công phu "vân thanh", là biểu hiện cụ thể bản chất tu dưỡng của Thái cực quyền, luyện tập lâu ngày sẽ được công phu chân chính. Vì vậy, lúc ban đầu từ chậm chuyển qua nhanh, nhất thiết không được vì sự hô hấp không đều và nhanh hơn mà không dám tăng thêm tốc độ của động tác, giống như vì nghẹn mà bỏ ăn. Tóm lại, Thái cực quyền cần phải như sóng vỗ của sông dài, cuồn cuộn không ngừng, lại nhịp nhàng đều đặn lên xuống khởi phục.

Thái cực quyền là do bát môn ngũ bộ tổ chức thành. Lúc mới học, để bỏ sức lực vụng về (chuyết lực) cứng nhắc cố hữu của thân chi, cho nên tạm thời không thể biểu hiện ra các loại kình khác nhau, chỉ có thể lấy tròn (viên) mà không thể lấy vuông (phương). Đây là một thời kỳ sở dĩ chưa biểu hiện được các loại kình khác nhau, là vì luyện tập chưa đủ, công phu không sâu và chưa dưỡng thành tập quán, nếu lúc này yêu

cầu biểu hiện ra khác loại kình khác nhau rất dễ phát sinh bệnh gồng cứng gượng gạo, lại không thể phát sinh tính đàn hồi của sự phóng trương thân chi.

Sau khi luyện qua một hai năm công phu tìm sự mềm mại bỏ sự cứng nhắc, tự biết cương kình đã hết, tức trong lúc luyện giá tử có thể biểu hiện các loại kình khác nhau. Biểu hiện các loại kình khác nhau là một giai đoạn luyện tập Thái cực quyền không thể thiếu. Đó là giai đoạn tăng thêm tốc độ khi vận kình tới đích và biểu hiện ra:

(1) Kình lực hướng lên phía ngoài là bằng kình.

(2) Kình lực hướng vào trong là lý kình.

(3) Kình lực hướng ra ngoài (thường là song thủ hợp lại) là tê kình.

(4) Kình lực hướng xuống là án kình.

(5) Kình lực nắm giữ lại (thường là hai tay phối hợp) là thái kình.

(6) Kình lực phát xuất ra đột ngột trong cự ly ngắn là liệt kình.

(7) Kình lực phát xuất ra (vừa vuông vừa tròn) từ cổ tay đến chỏ là chẩu kình.

(8) Kình lực phát xuất ra (vừa vuông vừa tròn) từ chỏ đến bả vai là kháo kình.

Dạng vận động này, mới có thể nói Thái cực quyền là do bát môn ngũ bộ tổ chức thành. Vì vậy, luyện quyền đến một thời kỳ nhất định, là đầy đủ điều kiện làm tốt loại động tác nhanh chậm xen nhau. Luyện tập lâu ngày nhanh chậm xen nhau thì có thể khiến cho "bát môn kình" từ không đến có, từ có đến mạnh, làm cho phù hợp với tên gọi bát môn ngũ bộ.

I.8.4. NẮM VỮNG NHANH CHẬM XEN NHAU.

(1) Lúc mới học tận lực tìm chậm:

Lúc mới học, để tiện việc kiểm tra và sửa chữa mỗi một động tác cho nên cần phải chậm, cần phải tuần tự tiệm tiến luyện qua thời kỳ tìm chậm, nhất thiết không được gấp, để tránh tiến một bước mà tạo ra khó khăn sau này.

(2) Tìm chậm cần phải ở trong tình huống tinh thần hưng phấn và ý khí linh hoạt biến đổi:

Lúc mới học để kiểm tra và sửa chữa tư thế cho nên phải chậm. Nhưng chính như đã nói ở trên, chậm cần phải có hạn độ, cũng tức là nói không thể chậm giống như dừng lại, mất thì chú định một chỗ, thân thì ngây dại. Loại chậm này, gần với trạm công, không phải là điều cần thiết cho hành công. Vì vậy, chậm nhưng cần phải có tinh thần hưng phấn và ý khí linh hoạt biến đổi, có như vậy mới không phát sinh khuyết điểm hôn trầm và tinh thần tán loạn.

(3) Tìm nhanh cần phải ở trong tình huống động tác bình tĩnh lắng đọng ổn định và có thể biểu hiện ra các loại kình khác nhau:

Tìm nhanh cũng giống như tìm chậm, cũng không phải là nhanh không có hạn chế, cần phải có một hạn chế: Tuy nhanh, nhưng động tác vẫn phải bình tĩnh lắng đọng. Cái nhanh bình tĩnh lắng đọng ổn định là các nhanh của Thái cực quyền. Đồng thời, vẫn có thể biểu hiện các tình huống của các loại kình khác nhau, vì vậy biểu hiện các loại kình là hạn chế của nhanh. Dạng nhanh này có lợi mà không có hại, nó không phiêu diêu phù nổi và phân biệt được các loại kình rõ ràng, không làm mất đi công năng phương viên tương sinh.

(4) Chỗ chuyển tiếp của hai thức thì chậm, khi chuyển động tới phương điểm (điểm đích) thì tăng nhanh:

Trên là thuật qua ba điểm lúc tập giá tử, để nắm vững giới hạn đối với nhanh chậm. Bây giờ lại bàn một chút nguyên tắc về nhanh chậm đối với từng quyền thức. Thái cực quyền quy định, thường chỗ chuyển tiếp của hai động tác thì

cần chậm, sau khi qua chỗ chuyển tiếp thì vận kình tăng nhanh lên, giống như vòng trở lại ban đầu mà tiến hành. Đồng thời, trong một bài giá tử, sự biến đổi của loại nhanh chậm xen nhau này vẫn phải đạt được sự đều đặn nhịp nhàng.

Đó là rèn luyện tám loại kình khác nhau, khiến cho nó từ không tới có, từ có tới mạnh.

LỜI KẾT

Tám đặc điểm của Thái cực quyền là tinh tuyển trong quyền phổ của tiền nhân để đúc kết lại. Tiền nhân để lại kinh nghiệm qúy báu, đã sớm làm thành nguyên tắc tập luyện Thái cực quyền hiện thời, cũng đã đặt cho chuẩn tắc trình tự để chúng ta luyện Thái cực quyền.

Trong thực tế, đặc điểm tuy chia làm tám loại, nhưng kỳ thực chỉ có một, vì trong lúc luyện tập chiêu thức hay thôi thủ, không thể độc lập đối đãi từng đặc điểm mà trong mỗi một động tác đều dần dần phải đạt đến phù hợp các đặc điểm này. Vì trong bất cứ động tác hay quyền thức nào cũng đều phải vận dụng ý thức tập trung chỉ huy toàn bộ quá trình động tác (đặc điểm một), làm cho tinh thần hưng phấn và biểu hiện tính đàn hồi của sự phóng trương thân chi (đặc điểm hai), cùng ở trong hư thực linh hoạt biến đổi (đặc điểm bốn) và trong triền ty vặn xoắn thuận nghịch (đặc điểm ba), thúc đẩy thành trong ngoài tương hợp, đạt đến một chỗ động thì toàn thể động tiết tiết xuyên suốt (đặc điểm năm), và liên tục không ngừng hoàn thành một hơi (đặc điểm sáu), biểu hiện ra chất lượng của cương nhu tương tế (đặc điểm bảy), và tốc độ có nhanh có chậm (đặc điểm tám), trên là đầy đủ những đặc sắc của Thái cực quyền.

Sự phân chia ở trên có thể thấy, những đặc điểm này là dựa nhau, ràng buộc nhau, thúc đẩy nhau và chuyển hóa nhau. Do đó, nếu đối đãi riêng lẻ, chỉ chú trọng một đặc điểm mà lơ

là các đặc điểm khác thì không những tổn hại về sau, đồng thời cũng ảnh hưởng giai đoạn trước. Cho nên những đặc điểm này không phải đặc định riêng cho động tác nào, không phải mỗi động tác là có một đặc điểm, mà là cấu thành hoàn chỉnh toàn bộ trong toàn quyền thức của nguyên bài quyền.

Hiện tại Thái cực quyền lưu hành, không luận là lưu phái nào, cũng bất đồng về tư thế là mở rộng hay vẫn còn gọn gàng chặt chẽ. Lại cũng không ngại trong nhiều bài giá tử còn thiếu một số quyền thức, chỉ cần để tâm quan sát, tuy bên ngoài có sai biệt về chiêu thức, nhưng bên trong hoặc ít hoặc nhiều đều có một số đặc điểm giống nhau. Những chỗ bất đồng đó, cũng chỉ là những biểu lộ bên ngoài, mà bên trong có những phương thức ám kình ẩn tàng. Đó cũng là nói mặc dầu Thái cực quyền đã lưu hành vài trăm năm mà không bị các môn võ thuật khác đồng hóa, mà lại có thể độc lập một ngành, đều do các đặc điểm này làm cột trụ kiên cường. Vì vậy, lúc luyện tập Thái cực quyền không thể xem thường nó.

Nhưng cũng phải biết lúc mới học mà muốn trong một lúc nắm hết tám đặc điểm là điều không thể được. Chỉ cần ý thức tất cả các đặc điểm, là do tổng kết kinh nghiệm của tiền nhân để lại, chắc chắn rằng nó là nhân tố cấu thành Thái cực quyền, thì không khó khi căn cứ vào kinh nghiệm của tiền nhân, tuân thủ các chỉ dẫn mà vững bước tiến lên, để nắm vững thấu đáo công hiệu của Thái cực quyền.

CHƯƠNG HAI:

TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

(Hình vẽ dẫn giải chiêu thức Thái cực quyền họ Trần)

2.1. TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN BÀI THỨ NHẤT

2.1.1. Thứ tự danh xưng Trần thức Thái cực quyền bài thứ nhất (tên gọi các chiêu thức quyền pháp bài thứ nhất).

(01) Dự bị thức	Thế dự bị
(02) Kim cương đảo đối	Chày giã cứng như kim cương
(03) Lãn trác y	Lười mặc áo ngoài
(04) Lục phong tứ bế	Sáu phần ngăn bốn phần chận
(05) Đơn tiên	Một cây roi
(06) Kim cương đảo đối 2	
(07) Bạch hạc lượng sí	Hạc trắng xòe cánh
(08) tà hành ảo bộ	Bước nghịch đi xéo
(09) Sơ thu	Thâu lần đầu
(10) Tiến đường ảo bộ	Bước nghịch lên phía trước
(11) Tà hành ảo bộ 2	
(12) Tái thu	Thâu lần hai
(13) Tiến đường ảo bộ	
(14) Yểm thủ quăng chùy	Tay che đánh
(15) Kim cương đảo đối 3	
(16) Phi thân chùy	Chia thân ra đánh
(17) Bối chiết kháo	Đánh bằng vai
(18) Thanh long xuất thủy	Rồng xanh ra khỏi nước
(19) Song thôi thủ	Hai tay đẩy
(20) Tam hoán chưởng	Ba lần đổi chưởng
(21) Chẩu để chùy	Chùy dưới chỏ

(22) Đảo quyền quăng — Đảo cánh tay
(23) Thối bộ áp chẩu — Ép chỏ lui bước
(24) Trung bàn — Ở giữa
(25) Bạch hạc lượng sí
(26) Tà hành ảo bộ
(27) Thiểm thông bối — Chớp xuyên lưng
(28) Yểm thủ quăng chùy
(29) Lục phong tứ bế
(30) Đơn tiên
(31) Vận thủ — Tay vận chuyển
(32) Cao thám mã — Vỗ đầu ngựa
(33) Hữu sát cước — Xoa đá chân phải
(34) Tả sát cước — Xoa đá chân trái
(35) Đặng nhất căn — Đạp gót thành chữ nhất
(36) Tiền đường ảo bộ
(37) Kích địa chùy — Chùy đánh xuống đất
(38) Phiên thân nhị khởi cước — Xoay người đá hai lần
(39) Thú đầu thế — Thế đầu thú
(40) Toàn phong cước — Đá như gió xoáy
(41) Đặng nhất căn
(42) Yểm thủ quăng chùy
(43) Tiểu cầm nã — Thế chụp đánh
(44) Pháo đầu thôi sơn — Quả đấm đẩy núi
(45) Tam hoán chưởng
(46) Lục phong tứ bế
(47) Đơn tiên
(48) Tiền chiêu — Chiêu trước
(49) Hậu chiêu — Chiêu sau
(50) Dã mã phân tông — Ngựa hoang lắc bờm
(51) Lục phong tứ bế
(52) Đơn tiên

(53) Song chấn cước	Chân chấn hai cái
(54) Ngọc nữ xuyên thoa	Thiếu nữ đưa thoi
(55) Lãn trác y	
(56) Lục phong tứ bế	
(57) Đơn tiên	
(58) Vân thủ	
(59) Bãi cước điệt xoa	Đá tạt ngồi xuống
(60) Tả hữu kim kê độc lập	Gà vàng đứng một chân trái phải
(61) Đảo quyển quăng	
(62) Thối bộ áp chẩu	
(63) Trung bàn	
(64) Bạch hạc lượng sí	
(65) Tà hành ảo bộ	
(66) Thiểm thông bối	
(67) Yểm thủ quăng chùy	
(68) Lục phong tứ bế	
(69) Đơn tiên	
(70) Vận thủ	
(71) Cao thám mã	
(72) Thập tự bãi liên	Đá tạt lá sen tay chữ thập
(73) Chỉ đương chùy	Đấm vào bụng dưới
(74) Bạch viên hiến qủa	Khỉ trắng dâng trái cây
(75) Lục phong tứ bế	
(76) Đơn tiên	
(77) Tước địa long	Rồng đất nhảy múa
(78) Thượng bộ thất tinh	Bước lên bẩy ngôi sao
(79) Thối bộ khóa hổ	Lui bước cưỡi hổ
(80) Chuyển thân song bãi liên	Xoay người hai chân đá tạt lá sen
(81) Đương đầu pháo	
(82) Kim cương đảo đối	
(83) Thu thế	Thế thu lại

2.1.2 Thuyết minh liên quan tới hình vẽ.

(1) Phần thuyết minh động tác trong bài thứ nhất Trần thức Thái cực quyền là chiếu theo hình của võ sư Trần Chiếu Khuê. Trong bài thứ hai (pháo chùy) là chiếu theo hình của lão võ sư Trần Phát Khoa. Căn cứ nhu cầu phân giải động tác, tăng thêm một số hình của võ sư Trần Chiếu Khuê.

(2) Để tiện cho độc giả kiểm tra phương hướng của quyền thức, phương hướng của tư thế trong hình ước định như sau:

Mặt hướng về độc giả là hướng nam, lưng là hướng bắc, bên phải của độc giả là hướng đông, bên trái của độc giả là hướng tây. Sau khi độc giả luyện tập thành thục, có thể dựa theo vị trí của địa thế mà chọn phương hướng, không nhất định thế đứng khởi đầu trong dự bị thức phải quay mặt về hướng nam.

(3) Các mũi tên liền hay đứt đoạn là chỉ hướng của động tác tay hay chân, những động tác đơn giản có thể dùng lời thuyết minh, sẽ không biểu thị lại trong hình. Mặt khác, những động tác lập lại động tác trước sẽ lược bớt không thuyết minh lại.

(4) Những mũi tên liền là chỉ phương hướng của tay hoặc chân phải, những mũi tên đứt đoạn là chỉ động tác tay hoặc chân trái.

h. a 

(5) Xin xem hình dưới đây, biểu thị bàn chân đối với mặt đất

h.a, biểu thị nguyên bàn chân chạm đất.

h. b 

h.b, bàn chân không có bóng biểu thị nguyên bàn chân không chạm đất.

h.c, biểu thị gót chân chạm đất.

h. c 

h d, biểu thị mũi chân chạm đất.

h. d 

2.1.3.Trần thức Thái cực quyền bài thứ nhất đồ giải.

(Bài thứ nhất của Thái cực quyền họ Trần)

1/ Dự bị thức:

Thân đứng thẳng, khoảng cách hai chân bằng vai, hai mũi chân hơi hướng ra ngoài, hai tay buông xuống tự nhiên, mắt nhìn thẳng ra phía trước (hình 1).

Điểm quan trọng:



h1

Dự bị thức là động tác khởi đầu nhằm chuẩn bị trước cho ý thức và tư thế, gồm các yêu cầu sau đây: Bên trong tinh thần ổn định, bên ngoài biểu hiện thư thái. Hư linh đỉnh kình, tức là đầu phải ngay thẳng, cổ buông lỏng, giống như một dạng treo lên đầu như vậy. Hai môi khép nhẹ, hàm răng hơi ngậm lại, cằm hơi dựa vào trong. Trầm kiên là hai vai buông lỏng, hô hấp tự nhiên ý giữ ở đan điền. Trên là thuật những điểm quan trọng không những chỉ đối với dự bị thức mà tất cả các động tác trong suốt bài giá tử (bài quyền) đều cũng phải chú ý từng chút. Mặc khác, như thuật ở trên các phương diện cố nhiên có những đòi hỏi khác nhau, nhưng lại ảnh hưởng lẫn nhau. Thí dụ như: do vai buông rũ xuống tự nhiên làm cho dễ "hàm hung bạt bối", tinh thần ổn định, khí trầm đan điền và "hư linh đỉnh kình". Do đầu gối hơi cong làm cho háng dễ mở mà tròn.

2/ Kim cương đảo đối:

Động tác một: Thân hơi rùn xuống, hai chỏ hơi cong, hai chưởng tâm hướng xuống (hai tay có ý hợp kình), mắt nhìn thẳng tới phía trước (hình2). Thân hơi xoay qua trái. Đồng thời hai tay bên trái nghịch triền, bên phải thuận triền, cùng

hướng xéo phía trước bên trái nâng vòng lên ngang vai, hai chưởng tâm vẫn hướng xuống (hình 3).



h. 2



h 3



h. 4

Thân xoay qua phải và tiếp tục rùn xuống, trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên. Cùng lúc thân xoay qua phải, hai tay vẫn bên trái nghịch, bên phải thuận triển triển khai ra phía sau bên phải, chưởng tâm hướng phía sau bên phải, các ngón tay duỗi ra chớ mềm nhũn (hình4).

Động tác hai: Mũi chân trái ngẩng lên, lấy mé trong gót chân đưa ra phía trước bên trái chạm đất, trọng tâm theo đó dời ra phía trước, từ từ cho đến khi chân trái đạp thực. Đồng thời hai chưởng vẫn lấy trái nghịch phải thuận triển ở phía sau bên phải tiếp tục triển khai và chìm xuống một chút. Trong lúc chân trái đạp thực, hai tay theo sự xoay chuyển của thân dời ra phía trước (hình 5, 5a). Trọng tâm dời ra phía trước qua chân trái, thân xoay qua trái, chân phải tiến lên một bước, lấy mũi chân chấm đất. Đồng thời hai tay ở phía sau hướng ra phía trước (trái nghịch phải thuận triển). Tay trái chưởng tâm hướng xuống, cong chỏ "tê" ra phía trước. Tay phải theo chân phải đưa lên phía trước, hai tay hình thành hợp kình (hình 6).

Động tác ba: Chưởng phải biến thành quyền từ vòng ngoàilên thuận triển, chưởng trái ở trong hướng xuống nghịch

triển đồng thời chân phải nhấc về (hình7). Chưởng trái hạ xuống trước bụng, quyền phải theo đó đặt vào trong chưởng tâm tay trái. Đồng thời chân phải nhấm bên cạnh chân trái đạp một "chấn cước" (hình 8).



h. 5



h. 5a



h. 6



h.7



h. 8

Điểm quan trọng:

1. Triển ty kình là Thái cực kình, là điều quan trọng để cấu thành Thái cực quyền. Nó là những cặp triển ty cơ bản đối lập thống nhất với nhau. Bất cứ động tác nào của bài Thái cực quyền, trước sau cùng không rời triển ty kình. Vì vậy, triển ty kình xuyên suốt trước sau tất cả quá trình động tác. Thuận nghịch triển ty là động tác phổ biến trong bài quyền.

2. Thức này là thức thứ nhất trong thập tam thế Thái cực quyền, bên trong hàm chứa vận dụng năm cặp triển ty kình

sau cùng là "nhất đảo" (chấn cước và quyền phải đánh xuống chưởng tâm trái), là biểu thị một quyền thức kết thúc.

3. Tác dụng của Chấn cước là khiến cho khí của toàn thân chìm xuống, và có lợi cho sự tuần hoàn huyết dịch. Thí dụ như, đứng quá lâu cảm thấy mệt mỏi và lúc đó hoàn cảnh lại không tiện đi tới đi lui, có thể nhón hai gót chân lên rồi hạ xuống nhiều lần có thể làm cho cơ thể khôi phục hết mệt mỏi. Mặc khác sự nặng nhẹ của chấn cước có thể căn cứ vào tuổi tác và sự mạnh yếu của thân thể mà định, nhưng bất luận là nặng hay nhẹ cũng đều cần điều chỉnh kình xuống. Kình có được điều chỉnh hay không, vẫn có thể căn cứ vào âm thanh của chân cước mà phán đoán.

4. Động tác nào của Thái cực quyền cũng đều đòi hỏi "trầm kiên trụy chẩu" khớp chỏ cần giữ một độ cong nhất định, không được duỗi thẳng. Mũi chỏ phải có ý trụy xuống.

5. Chưởng trong Trần thức Thái cực quyền, đòi hỏi các ngón tay cong ra sau một chút, trừ ngón cái ở ngoài. Dạng này, có thể làm cho khí thông đến bụng các ngón tay, mà vẫn có thể cảnh giác làm tiêu trừ khuyết điểm sử dụng "chuyết kình" (kình lực vụng về) ở bộ phận tay.

3/ LÃN TRÁT Y:

Động tác một: Thân trước tiên hơi xoay qua trái, rồi chuyển qua hơi xoay qua phải, sau lại xoay về chính diện. Đồng thời hai tay theo sự xoay chuyển của thân nhiễu một vòng nhỏ theo phía trái ra ngoài mà vòng lên qua phải, vòng xuống trước bụng (vẫn giữ tư thế của hình 8). Tiếp theo thân lại hơi xoay qua trái rồi xoay lại bên phải. Đồng thời hai tay trái nghịch phải thuận triển, hợp kình đan nhau trước ngực. Từ chân trái thực chuyển qua chân phải thực (hình9). Hai tay khoát một vòng triển ty lớn, phải thuận lên, trái nghịch xuống, phân ra hình thành khai kình. Lúc mở ra từ chân phải thực biến qua chân trái thực (hình 10-11). Trọng tâm toàn bộ

dời qua chân trái, chân phải nhấc lên, duỗi ra bên phải lấy gót chân chạm đất. Đồng thời hai tay tiếp tục vẽ hình cung, từ đại khai chuyển qua song thuận triển đại hợp (chưởng trái từ trên cao vòng xuống úp trên cánh tay trong của tay phải, chưởng phải từ dưới vòng lên trước ngực, mũi chưởng hướng tới trước, chưởng tâm hướng bên trái) (hình 12). Trọng tâm từ từ dời qua phải, mũi chân phải hạ xuống cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, thân xoay qua trái, tay phải hơi triển khai qua trái (hình 12 a)



h. 9



h. 10



h. 11



h. 12



h. 12a



h. 13



h. 14

Động tác hai: Thân hơi xoay qua phải, theo đó trọng tâm dời qua phải tiếp tục dần cho đến khi đùi phải biến thành thực. Đồng thời hai tay từ hợp biến thành khai, tay phải đại thuận triển xoay cánh tay triển khai qua phải, tay trái hơi nghịch triển rồi lật chưởng đặt trước bụng trái, chưởng tâm trái hướng lên (hình 13). Thân xoay lại hướng chính, điều chỉnh hông sau, toàn thân buông lỏng, khí trầm đan điền (hình 14).

Điểm quan trọng:

1. Đang lúc chân phải bước ra, cần khớp với lúc tay phải chìm xuống thuận triển qua trái. Hai động tác này phải diễn ra đồng thời, cho đến khi trái nghịch triển phải thuận triển hợp lại, để biểu hiện đầy đủ yêu cầu "một động không có gì không động".
2. Lúc bắt đầu trong mỗi một thức của Trần thức Thái cực quyền, đều cần từ trong dẫn động ra ngoài, vì vậy ở ngoại hình thường có một chuyển động theo vòng tròn nhỏ kéo sau mỗi động tác. Thí dụ như từ Dự bị thức chuyển qua Kim cương đảo đối, hai tay ở bên hông chỏ co lại hơi nhấc lên, rồi chưởng tâm hơi "án" xuống, hình thành hợp kình, sau đó động tác kế mới khởi lên. Từ bắt đầu Kim cương đảo đối đến Lãn trát y, hai tay ở trước bụng nhiều một vòng nhỏ (như trong hình). Lúc hoàn thành mỗi một thức, đều có một động tác điều chỉnh, như "nhất đảo" cuối cùng trong Kim cương đảo đối, như xoay thân về chính diện cuối cùng trong Lãn trát y là để điều chỉnh hông sau.
3. Thức này biểu hiện đầy đủ quan hệ trên dưới theo nhau (tay và chân). Lúc vẽ một vòng xoay "bằng" lên, tay là hư, chân của tay đó biến thành thực, bên ngược lại là hư. Đó là mấu chốt để được trung chính nội kình (ngoại trừ nhấc lên đứng một chân).

4. Lãn trát y là quyền thức cơ bản nhất của Trần thức Thái cực quyền,nó lấy nghịch triền nhỏ bên trái ở trong phối hợp với thuận triền lớn ở ngoài để hình thành. Yêu cầu không được lỗi lõm và khuyết hãm, nội kình không được gián đoạn. Đặc biệt là nghịch triền nhỏ rất khó tập, cần phải chú ý và luyện tập nhiều mới có thể đạt yêu cầu. Trong quyền thức Lãn trát y, cần đặc biệt chú ý trong thâu (lúc cuộn những vòng tròn gọn gàng chặt chẽ) có phóng, trong phóng (lúc cuộn những vòng tròn nới rộng mở ra) có thâu, đây là bí quyết để hiểu những thành phần của triền ty trong ngoài trong quá trình thâu phóng, điều này giúp cho dễ đạt những yêu cầu trên, chỉ có đạt những yêu cầu trên mới có thể làm cho khí tới lui ở lưng có tác động dây chuyền.

5. Lúc hai tay xoay chuyển để hợp kình, là do khí qua lại ở lưng và hai cánh tay quan hệ lẫn nhau, khiến cho "bằng kình" không mất, sản sinh ra diệu dụng "khai ở trong hợp". Giống như vậy, do hai cánh tay quan hệ lẫn nhau, lúc hai tay phân chia thành khai kình, bên trong lại có hợp kình, nên sản sinh diệu dụng 'hợp ở trong khai".

4/ LỤC PHONG TỨ BẾ:

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, chân phải biến thành thực. Đồng thời hai tay trước tiên ở nguyên chỗ cũ xoay cánh tay vẽ một vòng tròn nhỏ (làm động tác dẫn mở đầu), rồi tay phải đánh thuận triền lớn xoay cánh tay kéo (lý) đến trước bụng, tay trái nghịch triền nhỏ nâng (bằng) lên trước ngực, hai tay hình thành hợp kình. Thân hơi xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, tay trái lấy cạnh tay bên ngón cái xoay chuyển vào trong dính gần sườn phải để chưởng tâm hướng qua trái, tay phải nghịch triền để chưởng tâm lật hướng xuống (hình 15, 15a). Thân hơi xoay qua phải tiếp tục, trọng tâm dời qua phải,chân phải biến thành thực. Đồng thời, tay phải xoay cánh tay thuận triền, tay trái nghịch triền nhỏ,

hai tay hợp kình một chỗ, đánh (tê) theo vòng cung lên hướng phải (hình 16).



h. 15



h. 15a



h. 16

Động tác hai: Thân lại xoay qua phai, trọng tâm lại dời về chân trái, chân trái biến thực. Đồng thời, tay phải thuận triển nâng lên, kình thông suốt chưởng chỉ, các ngón tay không được mềm nhũn (hình 17, 18). Thân tiếp tục hơi xoay qua trái. Đồng thời, hai tay thuận triển lật chưởng phân hai bên gần lỗ tai, chưởng tâm hướng xéo ra ngoài (hình 19). Theo đó hai chưởng hợp kình "án" xuống hướng phải (thở ra một hơi dài, từ lúc bắt đầu cho đến lúc hơi thở dừng lại làm sao cho vừa lúc song "án" đánh hết thế, lấy hơi thở ra làm chính, động tác phối hợp làm phụ). Đồng thời, thân xoay qua phải theo hai tay "án" qua hướng phải, trọng tâm cũng theo đó dời qua chân phải chân trái cũng bước qua phải để mũi chân chấm đất gần chân phải (hình 20)



h. 17



h. 18



h. 19



h. 20

Điểm quan trọng:

1. Hai tay từ hợp chuyển qua khai hay từ khai chuyển qua hợp, đều lấy eo lưng làm trục (sự xoay chuyển của thân) để kéo theo động tác. Lúc xoay chuyển qua phải qua trái thân trên phải đứng ngay thẳng, không được cúi tới trước ngữa ra sau. Lúc hai chưởng "án" xuống, miệng cần thở ra một hơi thở sâu dài chậm, điều này trợ giúp rất lớn trong việc điều chỉnh hệ thống hô hấp.

2. Lục phong tứ bế là một quyền thức có ý nghĩa đóng kín ngăn chận. Lúc hai tay "án" xuống, khí cần phải dính sát lưng, lấy tay phải là chính tay trái là phụ.

5/ **Đơn tiên:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua phải rồi xoay về hướng trái. Đồng thời, tay phải thuận triền vào trong, tay trái nghịch triền ra ngoài lật một vòng, theo đó tay phải biến thành "câu thủ" đưa lên bên phải, chưởng trái dời theo hình cung đến trước bụng. Lúc thân xoay chuyển phải trái, chân trái cũng theo đó lấy mũi chân chấm đất xoay theo (hình 21, 22).



h. 21



h. 22

Động tác hai: Tiếp theo trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên, thân rùn xuống, rồi lấy gót chân trái nhẹ nhàng bước ra phía trái chạm đất, lúc này hông mở rộng, theo đó trọng tâm dời qua chân trái,từ từ cho đến khi mũi chân chấm đất, chân trái biến thành thực (hình 23, 24).



h. 23



h. 24

Động tác ba: Chưởng trái từ trước bụng hơi nâng lên hướng phải, rồi vòng qua trái thuận triển, triển đến bên trái, lúc cao ngang vai lấy chưởng căn (ức bàn tay) hơi "án" xuống. Đang lúc tay trái triển qua trái xoay chưởng "án" xuống, tay phải phối hợp hơi hơi thuận triển ra ngoài hình thành khai kình. Tỷ lệ hư thực của hai chân cũng đồng thời thêm lớn, sau khi hình thành Đơn tiên rồi buông lỏng hông sau, thân xoay lại hướng chính (hình 25, 26).



h.25



h. 26

Điểm quan trọng:

1. Trong động tác một: Lúc hai tay ở bên phải thân xoay một vòng, cần vận dụng eo lưng làm trục kéo theo động tác mới có thể đạt được kình lực tròn trịa thoải mái, và cần phải khiến

cho động tác biểu hiện ra: Kình là do từ gót chân thông qua sống lưng lên tay. Rồi sau đó buông lỏng hông sau, đang lúc xoay lại hướng chính, lại cần biểu hiện ra kình từ các ngón tay trái ngang qua sống lưng đến hợp với tay phải "câu" ở trên. Động tác gót chân trái đạp làm thực, phải chú ý "hư" không phải hoàn toàn vô lực, "thực" không phải hoàn toàn chịu sức nặng, vì trong lúc gót chân trái chạm đất để xoay chuyển, trọng tâm ở chân trái cũng theo thân chuyển động mà tăng giảm.

2. Trong động tác hai: Chân trái ở bên trái, lúc mũi chân trái nhấc lên, lấy gót chân bước ra chạm nhẹ nhẹ xuống đất, cần phải giống như bộ dạng mèo bắt chuột mới có thể vững chắc mà không trì trệ, nhẹ nhàng mà không phù nổi, biểu hiện được bình tĩnh lắng động mà nhẹ nhàng linh hoạt.

3. Thái cực quyền yêu cầu "ý khí" phải hoán đổi linh hoạt, Đơn tiên là một ví dụ rất tốt, lúc tay trái triển qua trái thì chú ý tay trái , đến lúc hoàn thành thân quay về hướng chính, ý lại chuyển qua chú ý trên tay phải, cho nên hình 25 và hình 26 không giống nhau, hình trước chú ý tay trái, hình sau đã dời qua tay phải.

4. Thức này lấy vận động tay trái là chính, lượng vận động của tay trái nhiều hơn, vì trong suốt bài quyền vận động của tay trái so với tay phải ít hơn. Ngoài ra, tay trái lúc xoay cánh tay qua trái đòi hỏi phải mềm mại giống như cây roi vung ra, kình vận đến các ngón tay. Do vậy, thức này và vận động của tay phải trong thức Lãn trác y đối ngược nhau. Lãn trác y và Đơn tiên là hai thế của Thái cực quyền lấy thở ra làm hai thế khác nhau. Mặt khác tuy chỉ đều luyện một tay là chính, nhưng cần phải có tác động dây chuyền một động không có gì không động, để đạt đến tiết tiết xuyên suốt. Đòi hỏi luyện tập hai tay chuyển động toàn bộ xuyên suốt với

nhau là rất khó, cần phải lấy đặc điểm năm làm điểm quan trọng.

5. Tám đặc điểm của Thái cực quyền cần phải biểu hiện trong từng động tác , cũng có thể nói rằng Thái cực quyền là quyền do tám đặc điểm liên quan hợp lại trong một động tác mà thành. Chẳng qua lấy một động tác mà nói, mỗi một động tác có một đặc điểm là nội dung chính, còn lại là phụ, nhưng không phải không vận dụng những đặc điểm còn lại đó.

6. Động tác nào của Thái cực quyền cũng đều phải "kình dĩ khúc súc nhi hữu dư" (kình phải lấy cái cong làm dư), cho nên trong thức này cần chú ý để cho hông phải và đầu gối phải các khớp hơi cong, không được duỗi thẳng.

6/ KIM CƯƠNG ĐẢO ĐỐI:

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, háng mở rộng. Đồng thời hai cánh tay chìm xuống, bên trái nặng bên phải nhẹ, chưởng trái ở bên trái nghịch triền một vòng, câu thủ phải biến thành chưởng thuận triền phía ngoài xoay bàn tay để chưởng tâm hướng lên ra ngoài, hai cánh tay "bằng" ở ngoài và hợp kình lại (hình 27).



h.27



h. 28

Động tác hai: Hai tay khoát vòng triền ty lớn, tay trái nghịch, tay phải thuận triền từ bên trái vòng lên hợp kình vận chuyển qua phải. Tay trái dời đến trước ngực phải, chưởng tâm hướng qua phải. Tay phải vận chuyển đến bên phải, cao ngang đầu. Đang lúc hai tay bắt đầu vận chuyển qua

phải trọng tâm dời qua phải, chân phải biến thực (hình 28). Từ đây giống phần sau của động tác hai thức thứ 2/ Kim cương đảo đối, chỉ có phương hướng không giống nhau, lúc thức này hoàn thành mặt hướng về chính đông (hình 29-30). Động tác ba giống động tác ba của thức thứ 2/ Kim cương đảo đối, chỉ khác phương hướng, thức này mặt hướng về chính đông (hình 31-32).



h. 29



h. 30



h. 31



h. 32

Điểm quan trọng:

1. Trong động tác một hai tay vẽ một vòng tròn nhỏ để dẫn động cho những động tác về sau, là hình thức của động tác chuẩn bị.

2. Trong hình(27) là hai tay thật kình, và trong tư thế hợp thức ở trước là hợp kình không giống nhau, đây là hợp kình trong hai thế, cần phải phân biệt rõ ràng.

3. Tư thế trong hình(28) là hai cánh tay quan hệ với nhau vòng qua tay trái nghịch triền tay phải thuận triền vẽ một vòng mà hình thành, đồng thời lúc hai cánh tay quan hệ với nhau hạ xuống hợp kình lại, thân pháp cần phải lấy eo lưng làm trục để hoàn thành.

7/ **Bạch hạc lượng sí:**

Động tác một: Giống động tác một của thức thứ 3/ Lãn trác y, chỉ khác động tác chỗ tiếp nối với Kim cương đảo đối, hai tay ở trước bụng đưa lên, không nhiễu một vòng tròn nhỏ, mà trực tiếp làm động tác đan tay trước ngực (hình 33).

Động tác hai: Theo đó chân phải bước ra bên phải tiếp theo trọng tâm dời qua chân phải, chân trái hướng gần chân phải, lấy mũi chân chấm đất cạnh chân phải. Cùng lúc với trọng tâm dời qua phải, hai tay đều nghịch triền, tay phải hướng lên bên phải, tay trái hướng xuống bên trái theo đường cong phân ra hai bên (hình 33-36). Các động tác đều hướng về chính đông nhưng được vẽ theo chính diện.



h. 33



h. 34



h. 35



h. 36

Điểm quan trọng:

1. Thức này và thức thứ ba Lãn trát y đều tiếp nối Kim cương đảo đối, nhưng động tác tiếp nối không giống nhau, thức này không lấy hai tay nhiễu một vòng trước bụng để tiếp nối, mà yêu cầu khí dính sát lưng, hai cánh tay trước tiên hơi mở rộng sau đó hợp lại giao nhau. Đây là một dạng kình của quyền thức dùng để tiếp nối, đồng thời lại biểu hiện ý muốn hợp tất phải ở trong khai, lúc hợp đến chung điểm, lại phải hơi hợp rồi mới khai, dạng này lại biểu hiện ý muốn khai tất phải ở trong hợp trước. Lúc khai hợp cần phải chú ý chưởng căn, mới không sản sinh khuyết điểm lỗi lõm.

2. Thức này trải qua hai lần hợp hai lần khai mới hoàn thành. Đặc điểm sau một lần khai hợp là hai chân khai thì hai tay hợp, đến lúc hai tay khai thì hai chân lại hợp, hai tay do song thuận triển mà hợp, do song nghịch triển mà khai.

3. Lúc diễn tập thức này phải kiểm tra xem có phù hợp hay không các yêu cầu "hư lĩnh đỉnh kình", "trầm kiên trụy chẩu", "hàm hung bạt bối", "khuất tất viên đáng". Và kiểm tra trong quyền thức lúc mũi chân trái chấm đất và chân phải đạp thực khí thế có chống đỡ được tám mặt hay không.

8/ TẢ HÀNH ẢO BỘ:

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, hai tay phải thuận, trái nghịch triển, lúc ở hai bên phải xoắn một vòng nhỏ, tay trái xoay cánh tay nâng lên ngang mặt phía trước, tay phải án xuống. Đang lúc hai tay triển nửa vòng, thân xoay qua phải (trở về chính đông). Trọng tâm vẫn ở chân phải, chân phải là thực, mũi chân trái xoay chuyển theo sự xoay chuyển của thân (hình 37-38).

Động tác hai: Thân tiếp tục xoay qua phải, chân trái nhấc lên, hướng xéo ra phía trước bên trái (đông bắc) lấy gót chân nhẹ nhẹ chấm đất. Đồng thời, tay phải hơi hướng ra phía sau bên phải (tây nam) nghịch triển xéo lên cao ngang

vai chưởng tâm hướng xéo ra phía trước bên phải. Tay trái thuận triển, hướng ra phía trước vai phải (đông nam) theo vòng cung đẩy ra, phần chỏ vẫn giữ cong (hình 39).


h. 37


h. 38


h. 39

Động tác ba: Thân xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, chân trái biến thực. Đồng thời, tay trái tiếp tục thuận triển xuống, vòng ngang trước bụng quét qua đầu gối trái, liền biến thành "câu thủ" theo hướng trái nâng lên cao ngang vai. Tay phải từ ngoài vào tiếp tục nghịch triển, co cánh tay ngang qua lỗ tai, chưởng tâm hướng lỗ tai phải (hình 40).


h. 40


h. 41


h. 42

Động tác bốn: Thân hơi xoay qua phải. Tay phải đến bên cạnh tay trái từ phía trước bên trái tiếp tục nghịch triển qua phải, cùng với tay trái phân ra (hình 41). Lỏng hông phải, thân hơi xoay qua trái, hai vai chìm xuống, tay phải hơi "án" xuống, tay trái "bằng" lên (hình 37-42 đều hướng về chính đông mà vẽ theo chính diện).

Điểm quan trọng:

1. Trong động tác hai, tay phải tay trái và chân trái đồng thời triển khai ba phương hướng khác nhau (phương hướng xem ở phần thuyết minh động tác).
2. Trong động tác một và hai, lúc hai tay chuyển động, thoạt nhìn giống như tay trái chuyển động qua hướng phải của thân, tay phải chuyển động qua hướng trái của thân, kỳ thực hai tay đều chuyển động ở hai bên phải trái, và lấy eo làm trục cho thân pháp hoàn thành. Cho nên không thể chỉ vặn chuyển hai cánh tay.
3. Động lực của tay phải triển ngang qua lỗ tai phải, phải đến từ cảm giác của "câu thủ" trái và cung bộ trái, chưởng phải ngang qua lỗ tai phải xoay cánh tay đánh nghịch triển ra, cần phải khiến cho lưng căng chặt, để sản sinh công dụng khí dính sát lưng.
4. Hình (41 và 42), theo bên ngoài mà xem có vẻ giống nhau, thực ra hình trước là nội kình song khai, còn hình sau là do chỏ chìm xuống khiến cho khí toàn thân chìm xuống, nội kình biến làm song hợp.
5. Thức này tay trái "câu" tay phải "chưởng", khớp với Đơn tiên đối nhau. Trong thức phải trái hai bên, tay này thuận triển thì tay kia nghịch triển, động tác thống nhất làm cho thân thể cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái.

9/ **Sơ thu:**

Động tác một: Hai mũi chân theo thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, câu thủ trái biến thành chưởng cùng với tay phải song thuận triển, lấy chưởng căn hợp lại trước ngực trái, tay trái ở trước, tay phải hợp lại gần chỏ trái. (hình 43).

Động tác hai: Thân hơi xoay qua phải và rùn xuống, trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, rồi xoay trả lại mà đứng lên, nhấc chân trái theo lên, mũi chân trái buông xuống tự nhiên, đầu gối phải hơi cong, thành hữu độc lập thức. Đang

lúc thân xoay qua phải hai tay lấy trái nghịch triển, phải thuận triển theo chân trái nhấc lên mà nâng lên. Rồi biến thành song nghịch triển hạ xuống hợp kình, hai chưởng tâm hướng xéo xuống phía trước (hình 44 -45, từ hình 43 đến hình 49 phương hướng của tư thế trong hình đã chuyển lại phù hợp phương hướng thuyết minh).



h. 43



h. 44



h. 45

Điểm quan trọng:

1. Trong động tác một (hình 43), hai chưởng phải quan hệ với hai cánh tay để hợp kình đối nhau trước sau. Lúc thân thể xoay qua phải, hai tay lấy tay trái nghịch triển, tay phải thuận triển xoay qua phải nửa vòng, hai chưởng tâm hướng xuống, chân phải từ từ rùn xuống, hai tay chuyển ra sau nửa vòng bắt đầu nâng lên, hai chưởng tâm lại đối nhau trước sau. Chân trái nhấc lên thân đứng lên theo biến thành hữu độc lập thức, hai chưởng tâm lại đều hướng xéo xuống phía trước hợp kình. Lúc hai tay nghịch triển phải chú ý các ngón tay.
2. Thức này có ý như thu hồi đàn tỳ bà về, đòi hỏi phải vận dụng sức của chân phải rùn về sau và triển ty kình của hai tay vặn xoắn một chút (trái nghịch phải thuận triển) để thân xoay trả lên, thành tư thế độc lập.
3. Thức này là hợp kình của độc lập thức, cần phải ổn định, so với sự ổn định của khai kình thì khó hơn nhiều, mấu chốt ở

chỗ "hư linh đỉnh kình", "khí trầm đan điền", lúc hai tay nghịch triền cần chú ý các ngón tay mới dể đạt tới sự ổn định.

10/ **Tiến đường ảo bộ:**

Động tác một: Tiếp theo chân trái bắt đầu hạ xuống. Đồng thời, hai tay hướng bên phải tay trái thuận triền, tay phải nghịch triền vòng xuống (nội kình không được đứt đoạn phải tiếp tục thức trước) (hình46). Chân trái tiếp tục hạ xuống phía trước (đông), mũi chân hướng xéo ra phía trước bên trái, thân xoay qua trái. Đồng thời, tay trái thuận triển xoay cánh tay đến trước ngực, chưởng tâm hướng ra phía trước bên phải. Chưởng phải nghịch triển vòng đến phía trên cánh tay ngoài của tay trái. Chưởng tâm hướng xéo ra phía trước bên trái, hai cánh tay đan nhau, thân tiếp tục xoay qua trái (hình 47-48).

Động tác hai: Trọng tâm dời qua chân trái, chân phải hướng ra phía trước bên phải bước xéo một bước (đông nam). Đồng thời hai chưởng nghịch triển phân ra triển khai hai bên trái phải, hai chưởng tâm đều hướng ra ngoài, các ngón tay hướng lên (hình 49 và hình 49 phụ vẽ chính diện).



h. 46



h. 47



h. 48



h. 49



h. 49a

Điểm quan trọng:

1. Hai chưởng từ bên phải triển đến trước ngực cần phải giữ cho nội kình không được đứt đoạn, lúc hai cánh tay đan nhau cần phải hợp nhất chặt chẽ rồi mới phân ra triển khai hai bên trái phải. Lúc triển khai cần chú ý ngón cái của hai chưởng.

2. Từ độc lập thức lúc thân xoay qua trái bước lên cần phải ổn định. Trong quá trình trên dưới xoay chuyển làm động tác tả hữu triển ty, đó là hợp kình và không được ngập ngừng lỗi lõm.

11/ TÀ HÀNH ẢO BỘ (lần 2)



h. 50



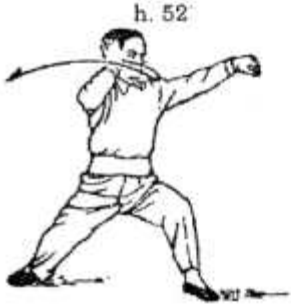
h. 51



h. 52



h. 53



h. 54



h. 55



h. 56

Giống thức thứ 8/ Tà hành ảo bộ, chỉ hơi khác động tác chuyển tiếp (hình 50 -52), phương hướng cũng giống thức thứ 8/ Tà hành ảo bộ, lúc bước chân trái xéo ra hướng đông bắc (hình 53 -56, thức này cũng giống thức thứ 8 mặt nhìn về chính đông, nhưng hình được vẽ theo chính diện).

12/ **TÁI THU:**

Động tác và phương hướng đều giống thức thứ 9/ Sơ thu (hình 57 -59).



h. 57



h. 58



h. 59

13/ **TIẾN ĐƯỜNG ẢO BỘ:**

Động tác và phương hướng đều giống thức thứ 10/ Tiến đường ảo bộ (hình 60 -63).



h. 60



h. 61



h. 62



h. 63



h. 63a

14/ YỂM THỦ QUĂNG CHÙY:

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm dời qua chân trái, chân phải nhấc lên. Theo sự xoay chuyển của thân và chuyển dời trọng tâm chưởng phải biến thành quyền thuận triển đến trước ngực, chưởng trái nghịch triển hợp trên cánh tay phải, cùng tay phải đan nhau, chưởng tâm hướng vai phải (hình 64). Hai tay thuận triển chìm xuống, điểm hai cánh tay giao nhau dời ra phía trước. Đồng thời chân phải theo khí chìm xuống đạp chấn cước (hình 65).



h. 64



h. 65

Động tác hai: Chân trái bước xéo ra phía trước bên trái (đông bắc) một bước, trọng tâm từ từ dời qua chân trái. Đồng thời điểm hai cánh tay giao nhau tiếp tục dời ra phía trước, theo đó hai tay trái nghịch phải thuận triển, bên trái hướng lên, bên phải hướng xuống phân ra theo hình cung, chưởng tâm phải hướng xuống, chưởng tâm trái hướng ra ngoài (hình 66 -67).



h. 66



h. 67

Động tác ba: Thân hơi xoay qua phải, toàn thân khí hướng xuống. Đồng thời quyền phải thuận triền vòng lên trước ngực rồi thu về bên sườn phải. Tay trái từ nghịch triền biến thành thuận triền dời qua trước ngực (hình 68).

Động tác bốn: Thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, hai tay thuận triền hợp ở trước ngực, chưởng tâm trái và quyền tâm phải đều hướng lên, quyền phải trên chưởng tâm trái (giống như dừng lại mà không phải dừng lại, thân tiếp tục hạ xuống để chứa kình). Trọng tâm nhanh chóng dời qua chân trái, thành tả cung bộ, chân phải hơi cong không được duỗi thẳng. Đồng thời, quyền phải liền đánh ra phía trước bên phải (đông, hơi nghiêng nam), quyền tâm theo đó xoay hướng xuống. Tay trái cũng nhanh chóng thâu về bên sườn trái (hình 69). Từ hình 65 đến hình 69 mặt nhìn về chính đông, chân trái bước lên góc xéo hướng đông bắc, nhưng hình được vẽ theo chính diện).



h. 68



h. 69

Điểm quan trọng:

1. Thức này đòi hỏi phải biểu hiện ra sự cuộn lại để phóng kình (hình 66,67) lúc cuộn lại đòi hỏi phải hạ thấp bộ pháp xuống mới có thể khiến cho kình cuộn chặt lại. Lúc phóng kình, trước tiên cần phải cuộn chặt lại rồi mới mở ra để phóng kình, kình cuộn phóng là kình có tác động dây chuyền, không được vượt ra khỏi vòng tròn của tay chân, và đó là cơ sở của súc kình (chứa kình).

2. Súc kình của Thái cực quyền cần phải giống như giương cung, cần phải cuộn chặt lại mới có sức chứa để tạo sức bật. Sức bật của đàn tính (tính đàn hồi) chứa ở chân cho nên không được "khuyết hãm", nói "khuyết hãm" là nói kình không được đứt đoạn, là ý chỉ kình không đạt được giống như thân cung cho nên sức bật không đủ. Chỉ có luyện được tiết tiết xuyên suốt, toàn thân một nhà, thì mới đủ mười phần của sức bật.

3. Chấn cước phải và quyền phải đánh ra của thức này, cần phải biểu hiện cương kình của Thái cực quyền. Đối với Thái cực quyền, vận kình và phát kình luôn kèm theo nhau. Mặc dù lộ thứ 1 của Trần thức Thái cực quyền lấy nhu và vận kình làm chủ (chính), lộ thứ 2 Trần thức Thái cực quyền (pháo chùy) lấy cương và phát kình làm chủ (chính). Nhưng trong lộ thứ 1 vẫn có cương và phát kình làm phụ (như Yểm thủ quăng chùy), trong lộ thứ 2 vẫn có nhu và vận kình làm phụ (như Lãn trát y), đó là đạt đến cương nhu tương tế và biến đổi linh hoạt, là mục đích của ứng dụng trong thực tế.

4. Quyền luận yêu cầu "lực do xương sống phát ra", "phát kình như phóng tên", "phát kình cần phải bình tĩnh lắng đọng buông lỏng yên tịnh", "chuyên chú một phương". Cho nên trước tiên lấy lưng làm cung để chứa kình, rồi mới từ lưng phóng ra, kình như một mũi tên chuyên chú một phương xuyên thấu đích. Lấy tư thế trên mà nói, mặc dù một tay phía trước một tay phía sau (hoặc một trên một dưới, một phải một trái) để giữ thăng bằng, nhưng kình lực vẫn lấy một phương làm chính (thực), phương khác làm phụ (hư), mà không được song trọng.

15/ **Kim cương đảo đối:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua phải. Đồng thời quyền phải biến thành chưởng thuận triển, hơi thu về phía sau bên phải, chưởng trái vẫn ở bên sườn trái nghịch triển để

phối hợp (hình 70). Tiếp theo thân hơi xoay qua trái. Đồng thời hai tay, phải thuận trái nghịch triển theo hình cung giao nhau trước ngực, hợp kình, tay trái ở trên chưởng tâm hướng xuống, chưởng tâm phải hướng lên (hình 71).

Động tác hai: Thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua chân phải. Đồng thời, chưởng phải thuận triển hướng lên bên phải, chưởng trái nghịch triển hướng xuống bên trái (hình 72 -73). Từ hình 70 đến 72 chân trái vẫn xéo góc đông bắc, từ hình 72 đến 91 phương hướng của tư thế trong hình đã chuyển lại phù hợp phương hướng thuyết minh). Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về, lấy mũi chân chấm đất trước chân trái (hướng nam). Đồng thời hai tay, trái nghịch, phải thuận triển, tay trái co chỏ lại nằm ngang trước ngực, chưởng tâm hướng xuống. Tay phải theo chân phải hướng ra phía trước nâng lên trước ngực, hai tay hình thành hợp kình (hình 74).

Động tác ba giống động tác ba của thức thứ 2 Kim cương đảo đối (hình 75 -76).



h. 70



h. 71



h. 72



h. 73



h. 74



h. 75



h. 76

Điểm quan trọng:

1. Từ thức Yếm thủ quăng chùy là khai kình và phát kình chuyển qua thức này là hợp kình, tay phải cần phải hơi thu vào rồi lại phát kình ra phía trước (bằng kình), giống như kình bị đứt đoạn rồi lại nối lên, nhưng nội kình không đứt đoạn, xuyên suốt thu về phía sau hai tay hợp kình lại.

2. Thức này động tác nửa vòng mở rộng hết cỡ biến thành nửa vòng thu nhỏ hết cỡ, đòi hỏi phải cảm thấy toàn thân khoan khoái, khí thế mạnh mẽ.

3. Kim cương đảo đối lập lại ba lần nhưng mỗi lần đều có đặc điểm riêng. Lần thứ nhất là biểu hiện năm cặp phương vị triển ty kình của Thái cực quyền, lần thứ nhì là tiếp theo khai kình của Đơn tiên chuyển qua hợp kình, lần thứ ba là sau khi phát kình lại tiếp nối nổi lên. Nó là kết thúc trọn vẹn năm thế của Thái cực thập tam thế.

16/ PHI THẦN CHÙY:

Động tác một: Hai tay triển khai nghịch triển ra hai bên phải trái, năm ngón tay rủ xuống, chưởng tâm hướng vào trong (hình 77). Hai tay tiếp tục nâng lên, xoay thành thuận triển, lúc cao đến ngang vai, chưởng tâm lật hướng lên phía trước (hình 78). Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên, bước ra bên phải lấy gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm dời qua phải biến thành mã bộ. Đồng thời

hai tay tiếp tục hơi nâng lên, theo lúc chân phải bước qua phải thuận triền hướng ra trước ngực hợp lại giao nhau, chưởng trái ở ngoài (hình 79-80).



h. 77



h. 78



h. 79



h. 80

Động tác hai: Hai tay biến thành quyền, quyền phải ở trước mặt từ mé trong hướng qua phải nghịch triền ra, rồi từ bên phải hướng ra trước mặt biến thành thuận triền hợp lại, nhiễu trọn một vòng, quyền tâm hướng vào trong. Tay trái hướng qua trái nghịch triền mở ra, rồi biến thành thuận triền cùng với tay phải hơi hợp lại, chưởng tâm hướng qua phải. Lúc tay phải nhiễu nửa vòng qua phải, trọng tâm hơi dời qua phải, thân hơi xoay qua phải, đang lúc tay phải nhiễu thành một vòng, trọng tâm dời về, thân xoay lại chính diện (hình 81).

Động tác ba: Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, thành cung tả thoái (chân trái hình cung). Đồng thời, hai quyền thuận triền, quyền phải dời đến trước lỗ tai trái, cao ngang đầu, quyền tâm hướng vào trong. Quyền trái ở nguyên

bên trái thuận triển một vòng nhỏ, để phối hợp hợp kình với quyền phải, quyền tâm hướng ra phía trước (hình 82). Trọng tâm dời qua phải, thành cung hữu thoái (chân phải hình cung), thân xoay qua phải.



h. 81



h. 82



h. 83

Theo sự xoay chuyển của thân, quyền phải vòng xuống bên phải thuận triển đến cạnh đùi phải, quyền tâm hướng lên. Quyền trái từ bên trái vòng ngang trước mặt qua phải thuận triển, cao ngang đầu, quyền tâm hướng vào trong, cùng với quyền phải hợp kình (hình 83).

Điểm quan trọng:

1. Thức này là từ hợp kình của thức Kim cương đảo đối chuyển thành khai kình của song nghịch triển, sau khi khai biến thành song thuận triển, lúc hai tay hợp kình chưởng tâm hướng ra ngoài, theo đó hai tay thuận triển để hợp lại giao nhau. Lúc hai tay khai hợp, cần chú ý hư thực của hai tay, hư thực của hai chân, và hư thực của tay chân phối hợp.

2. Động tác hai và ba (hình 81-83) là động tác sau khi hai chưởng biến thành quyền, cần phải liên quán nhất trí với nhau, cần phải lấy khí dính sát lưng và eo làm trục để tiến hành động tác. Mấu chốt ở chỗ triển ty của hai tay phía trong và phía ngoài đặc biệt khuếch đại và triển ty trước dẫn dắt triển ty sau. Chỉ có như vậy mới có thể làm cho động tác trong ba hình liền lạc với nhau, nội kình không đứt đoạn, không chút lỗi lõm.

3. Trong quá trình khai hợp của thức này đều ngụ có "thái kình", là "thái kình" trong tám loại kình của Thái cực quyền.

17/ Bối chiết kháo:

Động tác một: Thân xoay qua trái 90 độ. Đồng thời, tay phải nghịch triền nâng lên theo hình cung, quyền tâm hướng qua trái. tay trái xoay cánh tay thuận triền, vòng theo hình cung xuống eo trái, quyền tâm hướng ra sau (hình 84).

Động tác hai: Thân tiếp tục hơi xoay qua trái. Đồng thời, quyền phải xoay cánh tay lấy nghịch triền chuyển qua thuận triền, cánh tay phải nằm cong trước đỉnh đầu. Quyền trái ở bên hông trái thuận triền một vòng cực nhỏ ra phía sau, lấy mặt quyền dính sát phần eo, theo đó thân hơi xoay qua phải, lấy phần vai gần vai phải hướng qua phải "kháo" ra sau. Đồng thời, háng lại hạ thấp thêm, mắt nhìn bàn chân trái (hình 85).



h. 84



h. 85

Điểm quan trọng:

1. Hai cánh tay cần có "bằng kình" để hỗ trợ nhau đạt đến trong khai kình có hợp kình. Chỉ cần lấy eo làm trục ở giữa thì vai phải có thể tự nhiên xoay chuyển ra sau mà không bị thất thế.

2. Hình (85) là vận dụng cánh tay phải trước đỉnh đầu, phải lấy nghịch triền nhỏ để xoay cánh tay lên trước đỉnh đầu. Mấu chốt của thức này ở chỗ quyền trái dính sát eo trái để cho lưng thêm căng biểu hiện ra kháo kình của lưng.

3. Bối chiết kháo là một quyền thức phát ra kháo kình, trong lộ thứ hai có tương đối nhiều.

I8/ THANH LONG XUẤT THỦY:

Động tác một: Trọng tâm dời qua trái, thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, quyền phải xoay cánh tay thuận triền, từ trên xuống trước ngực vòng xuống đùi phải, quyền tâm hướng lên. Quyền trái rời eo nghịch triền, từ bên trái vòng lên, quyền tâm hướng vào (hình 86). Quyền phải biến thành nghịch triền từ bên phải vòng lên, lại xoay thành thuận triền, co chỏ lại cánh tay nằm ngang trước bụng, quyền tâm hướng lên (hình 87).



h. 86



h. 87



h: 88



h. 89



h. 90

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, quyền trái biến thành chưởng, nghịch triền duỗi ra phía trước bên phải, chưởng tâm hướng ra phía sau bên phải. Quyền phải thuận triền co chỏ lại hạ xuống trước ngực, trên cánh tay trái, quyền tâm hướng vào (hình 88). Trọng tâm dời qua phải một chút. Đồng thời, tay trái thuận triền chìm xuống, chưởng tâm hướng ra phía sau bên phải. Quyền phải thuận triền cuộn vào dưới ngực, hợp kình với chưởng trái. Sống lưng căng ra (hình

89). Thân hơi xoay qua trái, đồng thời háng chìm xuống, quyền phải xoay cánh tay nghịch triền, đột nhiên từ xương sống phát ra, lấy cạnh tay gần cổ tay phát kình ra phía trước bên phải. Tay trái cùng tốc độ quyền phải phát kình thuận triền thu về bên eo trái (hình 90).

Điểm quan trọng:

1. Trần thức Thái cực quyền không những vận dụng triền ty kình hai tay, mà thực ra hai chân cũng vận dụng triền ty kình. Trong thức này bước chân lớn, háng xoạc rộng, là biểu hiện triền ty kình rất rõ ràng. Phần chân triền ty là: Lúc tay cùng bên ở trên thuận triền thì chân cũng theo đó xoay đầu gối thuận triền ra ngoài. Ngược lại, tức là đầu gối nghịch triền xoay vào (nguyên tắc triền ty của phần chân xem ở điểm quan trọng hai của thức thứ 21/ Chẩu để chùy). Thoạt nhìn tư thế trong hình, hai chân có vẻ như không có hoạt động, chỉ thấy động tác của hai cánh tay biến đổi, kỳ thực hai chân cũng theo đó mà triền ty.
2. Thái cực kình là khởi lên ở gót chân, phát ra ở đùi, chủ tể ở eo, mà hình thành ở tay. Triền ty là một loại nội kình kinh qua một chuỗi hoạt động dây chuyền. Chuỗi hoạt động này trong thân có hai đường, một là từ gót chân trái đến các ngón tay phải, hai là từ gót chân phải đến các ngón tay trái, chúng giao nhau ở sống lưng.
3. Cần phải làm sao cho các khớp của toàn thân thống nhất thành một tuyến, tất phải do vặn xoắn của triền ty mà hoàn thành. Triền ty chủ tể ở eo lưng, dẫn động hai cánh tay (tác động dây chuyền), mà cơ sở là ở hai chân, nếu phần chân không triền ty thì không thể đạt đến cảnh giới toàn thân một nhà được. Đó là một điểm cần chú ý thêm.
4. Thức này gọi là "xuất thủy", là vì đây là một loại phát kình, giống như vật gì chìm xuống rồi bùng lên, đó là nói, chung điểm của nửa vòng hướng xuống có kèm theo hình hướng lên.

5. Phát kình của thức này là "liệt kình" trong "tứ ngung thủ", nó sở dĩ không gọi là "đả" hay "kích" là vì "liệt kình" là một cú đánh trong cự ly ngắn, cho nên nó còn gọi là "thốn kình".

19/ SONG THÔI THỦ:

Động tác một: Trọng tâm hơi dời qua phải, thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, chỏ phải hơi cong, quyền phải hơi thu vào, quyền tâm hướng vào. Chưởng trái duỗi ra phía trước mé trong cổ tay phải, theo đó lúc hai tay hơi "bằng" ra ngoài (để dẫn động tác sau) (hình 91). Tiếp theo trọng tâm dời qua chân trái, thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, cánh tay phải thuận triển "lý" xuống hướng bên trái đến trước bụng, tay trái nghịch triển nhỏ theo cánh tay phải "lý" về (hình 92). Thân hơi xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, chân phải biến thành thực. đồng thời, tay phải xoay cánh tay thuận triển, tay trái nghịch triển nhỏ, hai tay hợp kình một chỗ, đánh "tê" theo vòng cung lên hướng bên phải (hình 93)



h. 91



h. 92



h. 93

Động tác hai: Thân lại hơi xoay qua trái, trọng tâm lại dời về chân trái, chân trái biến thành thực. Đồng thời, tay phải thuận triển nâng lên, kình xuyên suốt các ngón tay, các ngón tay không được mềm nhũn. Tay trái xoay cánh tay nghịch triển vòng về eo trái (hình 94). Tiếp theo mũi chân trái xoay ra ngoài, thân xoay qua hướng trái (phần ngực từ hướng nam chuyển qua hướng đông), trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về phía trước bên trái (nam hơi nghiêng đông), lấy mũi chân chấm đất. Đồng thời, chưởng

phải tiếp tục thuận triền để chưởng tâm nâng lên. Chưởng trái nghịch triền xoay thu lên bên sườn trái, lấy lưng bàn tay "bằng" lại, chưởng tâm hướng xéo lên (hình 95) (từ hình 95 đến 103 các động tác trong hình, thân đều hướng về đông mà thực hiện động tác, nhưng được vẽ theo chính diện).



h. 94



h. 95



h. 96



h. 97

Động tác ba: Thân tiếp tục xoay qua trái, đồng thời, hai tay thuận triền lật chưởng phân ra bên lỗ tai, chưởng tâm hướng xéo ra ngoài. Lấy mũi chân phải chấm đất xoay chuyển, đầu gối phải xoay theo sự xoay chuyển của thân (hình 96). Chân phải hơi bước về hướng nam, trọng tâm theo đó dời qua chân phải, chân trái bước theo chân phải, lấy mũi chân chấm cạnh chân phải, đồng thời thân xoay qua phải. Hai chưởng hợp kình theo lúc thân xoay chuyển qua phải "án" xuống (hình 97).

Điểm quan trọng:

1. Thức này và động tác của thức Lục phong tứ bế về cơ bản thì giống nhau, chỉ có cách hoán đổi bộ pháp và kình lộ của hai tay đẩy ra là khác nhau. "Thôi kình" (thôi là đẩy) của thức này tương đối cương, và sau khi đẩy đến điểm cuối chưởng căn cần nhấn một cái "liệt kình", tốc độ của cái nhấn này tương đối nhanh.

2. Thức này là diễn tiếp thức trước sau khi phát kình. Nhân vì phát kình là cầu kình đứt đoạn, kình không đứt đoạn thì không thể vượt ra ngoài thân để đến mục tiêu bên ngoài, nhưng lại cần nổi lên ở thức sau liền nhau không đứt đoạn. Động tác một (hình 91) phần đầu là nổi lên để tiếp nhận tác dụng của phát kình và dẫn động cho các động tác sau. Đúng với câu trong quyền phổ nói: "đoạn nhi phục liên, năng đoạn năng tiếp". Sau khi phát kình của thức trước, chuyển qua hợp (kình), hợp rồi lại khai. Trong lúc khai hợp, cần phải có kình lực của eo xoay vặn để xoay chuyển thân, sự xoay chuyển của hai tay nâng lên là trái sau phải trước. Hai tay nâng lên song thuận triển đòi hỏi phải sản sinh hợp kình, đó là chuẩn bị tốt cho hai tay đẩy ra (song thôi).

20/ **Tam hoán chưởng:**

Động tác: Thân xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải thuận triển thu về phía trong đến trước ngực, chưởng tâm hướng vào trong. chưởng trái nghịch triển xoay cánh tay duỗi ra phía trước, xoay cánh tay để chưởng tâm hướng lên (hình 98). Thân hơi xoay qua trái, đồng thời, chưởng phải dùng "bằng kình" đẩy ra, chưởng tâm hướng xéo ra ngoài. Chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân nghịch triển thu về trước bụng, chưởng tâm hướng lên (hình 99). Thân lại xoay qua phải, đồng thời, chưởng phải thuận triển thu về trước bụng, chưởng trái từ phía trước bụng nghịch triển hướng lên phía trước, trên cánh tay phải dùng "bằng kình" đẩy ra (hình 100).

Lúc làm những động tác này, phải theo sự chuyển động của thân lấy mũi chân trái chấm nguyên chỗ cũ để xoay chuyển, đầu gối trái xoay chuyển theo hướng xoay chuyển của thân.



h. 98



h. 99



h. 100

Điểm quan trọng:

Lúc hai tay thay đổi duỗi ra thu về, động tác phải trơn tru tròn trịa (viên hoạt), lúc eo hông xoay qua phải chưởng trái duỗi ra, lúc eo hông xoay qua trái chưởng phải duỗi ra. Eo hông xoay qua phải hai lần, chưởng trái duỗi ra hai lần, chưởng phải duỗi ra một lần, cho nên gọi là Tam hoán chưởng. Tam hoán chưởng là phương pháp triển chưởng, vì vậy chưởng duỗi ra phía trước không phải là đánh ra, mà là xoay tròn để tóm bắt kình lộ của đối phương. Trọng tâm mặc dầu chỉ ở chân phải, nhưng lúc động tác tới lui khai hợp, eo háng phải xoay chuyển để khai hợp, điều này dẫn động khớp đầu gối của hai chân cũng xoay chuyển, để khai hợp, đó là một động không có gì không động.

Từ thức này chuyển qua thức sau không chút gián đoạn, là vì điểm quan trọng của hai thức này có chỗ giống nhau.

21/ **Chẩu Đế Chùy:**

Động tác: Tiếp theo thân lại xoay qua trái. Đồng thời, hai tay trái nghịch phải thuận triển, tay trái hướng xuống bên trái, tay phải hướng lên bên phải triển khai ra hai bên (hình 101). Thân tiếp tục hơi xoay qua trái. Đồng thời hai tay

trái nghịch phải thuận triển một chút đến ngang vai, chưởng tâm đều hướng xuống (là giai đoạn bắt đầu của Chẩu để chùy) (hình 102). Thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, hai tay trái nghịch phải thuân triển để hợp kình, trong quá trình hợp lại, tay trái nghịch triển chuyển qua thuận triển, vừa triển vừa dựng cánh tay ngoài lên, chưởng tâm xoay hướng qua phải. Chưởng phải hướng thành quyền từ bên phải hướng ra phía trước co chỏ lại hướng qua trái hợp kình, đến dưới cánh tay trái vẽ sau một vòng nhỏ, rồi đặt dưới chỏ trái, quyền tâm hướng vào trong (hình 103).



h. 101



h. 102



h. 103

Điểm quan trọng:

1. Đặc điểm của thức trước và thức này là trong động tác gọn gàng đạt đến tiết tiết xuyên suốt và một động không có gì không động. Vì vậy, đầu gối trái xoay chuyển theo sự xoay chuyển của thân (lấy mũi chân trái chấm đất xoay chuyển để làm trục). Nhưng cần chú ý "hư" không phải hoàn toàn không có sức, "thực" không phải hoàn toàn chiếm hết.

2. Cần phải đạt đến tiết tiết xuyên suốt và một động không có gì không động, đó là mấu chốt để vận dụng triển ty kình của toàn thân, chỉ có kinh qua triển ty mới có thể khiến cho kình khởi lên ở gót chân, xuyên suốt các khớp để hình thành ở các ngón tay. Vì vậy triển ty của chân và triển ty của tay địa vị bằng nhau, trong phần thuyết minh động tác thường không đề cập đến triển ty của chân là vì triển ty của chân và tay

thường là trên dưới nhất trí (ngoại trừ nhấc chân lên đứng một chân và giải thoát khỏi sự nắm bắt của đối phương). Nguyên tắc như sau:

(1) Thường tay thuận triển, thì chân dưới cùng bên (đầu gối) cũng từ trong hướng ra ngoài để thuận triển.

(2) Thường tay nghịch, thì chân dưới cùng bên (đầu gối) cũng từ ngoài hướng vào trong để nghịch triển.

(3) Thường chân phải hướng ra ngoài thuận triển thì chân trái hướng vào trong nghịch triển, ngược lại cũng vậy.

(4) Thí dụ như nghịch triển khởi lên ở gót chân trái, phát lên đùi đương nhiên là nghịch, lên hông sau tự nhiên thông xéo qua lưng, làm bên trái lưng căng ra, bên phải lỏng, rồi chuyển lên tay phải, tay phải thành thuận triển. Cho nên triển ty của tay chân là trước sau giao nhau thông qua sống lưng, tự nhiên hình thành tác dụng toàn thân một nhà.

3. Thức trước là trong sự gọn gàng của song hợp (hai tay hợp kình) mà đạt đến tiết tiết xuyên suốt và chuyển động toàn bộ, thức này là trong động tác triển khai rộng mà biểu hiện ra một chỗ động không chỗ nào không động. Tuy kình ở trong khác nhau nhưng cũng do tác động dây chuyền của khí dính sát lưng chuyển động tới lui. Vì vậy, cần chú ý để vận dụng sống lưng.

4. Từ thức trước đến kết thúc thức này, toàn là thúc đẩy "hư lĩnh đỉnh kình" cho nên luyện tập lâu ngày sẽ có hiện tượng các khớp xương kêu lách cách, điều đó là tự nhiên không nên gượng ép để tránh điều không hay. Chỉ có đạt đến cảnh giới này mới chứng minh trong động tác đã đạt tới chuyển động toàn bộ (toàn động) và các khớp buông lỏng.

22/ **ĐẢO QUYỀN QUĂNG:**

Động tác một: Trọng tâm dời qua phải. Đồng thời, chưởng trái vòng qua trước mặt nghịch triển xuống. Quyền phải biến thành chưởng từ dưới chỏ trái vòng qua trước bụng

theo bên phải lên (từ thuận triền chuyển qua nghịch triền), vòng lên bên phải của mặt, chưởng tâm hướng xéo qua bên trái (hình 104). Chân trái nhấc lên, vòng ngang mắt cá chân phải ra phía sau bên trái (tây bắc) rút lui theo hình cung, trọng tâm theo đó dời ra sau, chân trái biến thực. Đồng thời, chưởng phải nghịch triền đẩy ra phía trước. Chưởng trái ở trước ngực duỗi ra phía trước dưới cánh tay ngoài của tay phải giao nhau mà qua, rồi vòng xuống mé trái theo lúc chân trái lùi ra phía sau sau (hình 105-106 / 105a 106a). Phương hướng của tư thế trong hình phụ 105-106 đã chuyển lại phù hợp phương hướng thuyết minh. Từ hình107 đến 110 đều được vẽ theo chính diện, thực ra phương hướng đều giống hai hình phụ 105-106, đều là phần ngực hướng về chính đông mà diễn động tác.



h. 104



h. 105



h. 105a



h. 106



h. 106a

Động tác hai: Hai tay và hai chân đều chuyển động thuận triền một vòng nhỏ, theo đó trọng tâm dời qua chân trái. Đồng thời, chưởng trái từ bên trái đang là thuận triền chuyển thành nghịch triền vòng lên bên má trái, chưởng tâm

hướng xéo ra phía trước bên phải. Chưởng phải từ thuận triền nhỏ chuyển qua thuận triền lớn, từ bên phải vòng qua trước ngực xuống (hình 107). Chân phải nhấc lên vòng ngang mắc cá chân trái lui ra phía sau bên phải (tây nam) bước xéo góc theo hình cung, trọng tâm theo đó dời ra sau, chân phải biến thực. Đồng thời, chưởng trái nghịch triền đẩy ra phía trước. Lúc đó chưởng phải đang vòng qua trước ngực dưới cánh tay ngoài duỗi ra của tay trái, giao nhau mà qua, rồi vòng xuống bên phải ra phía sau (theo lúc chân phải lui ra sau) (hình108). Động tác ba và động tác hai giống nhau, chỉ khác bên trái bên phải (hình109).



h. 107



h. 108



h. 109

Điểm quan trọng:

1. Thức này là từ khai qua hợp rồi lại từ hợp qua khai. Đây là động tác trong khai có hợp trong hợp có khai và hoàn thành trong sự liên tiếp lui ra sau.

2. Trong sự liên tiếp lui ra sau, không chỉ lui về một phía theo nguyên tắc "tiến lui phải có biến đổi", trong động tác hai lần lui bước có kẹp tư thế một lần song khai và hoán chuyển nội kình. Vì có hoán chuyển nội kình (động tác khai) cho nên trong lui có tiến, khiến cho phép lui ra sau của Thái cực quyền kiểm soát được tám mặt.

3. Đảo quyền quăng của Thái cực quyền tuy là một quyền thức liên tục lui ra sau, nhưng nó đòi hỏi trong lúc liên tục lui ra

sau phải kèm theo nhưng động tác triền ty thuận nghịch hơi nhỏ và cần phải trôi chảy tròn trịa, khiến cho không có chổ khuyết hãm lồi lõm và nội kình đứt đoạn.

4. Thức này cũng là một hình thức phát kình, tay ở trước phát kình ra ngoài, tay ở sau dùng trầm kình chìm xuống.

23/ **THỐI BỘ ÁP CHẨU:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, chưởng trái xoay cánh tay thuận triền vòng xuống bên trái, chưởng tâm hướng xuống. Chưởng phải nghịch triền hướng xéo bên phải triển khai, chưởng tâm hướng ra ngoài (hình 110, từ hình 110 đến hình 114 đều vẽ theo chính diện, thực tế vẫn tiếp theo trước phần ngực hướng về đông để tiến hành động tác). Thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải đang thuận triền hướng ra phía trước thâu vào, biến thành nghịch triền vòng một vòng qua phải. Chưởng trái theo chưởng phải từ phía trước bên phải nhiều một vòng lúc hơi dời qua hướng trái, liền theo lúc chưởng phải nhiều qua phải mà thuận triền vòng đến trước sườn phải (hình 111).

Động tác hai: Trọng tâm dời qua chân trái, thân xoay qua trái, chân phải nhấc gót chân lên, lấy mũi chân chấm đất, rồi vòng về mắc cá trong chân trái hướng ra phía sau bên phải (hướng nam, hơi nghiêng tây) bước lui xéo một bước, lúc chấm đất lấy gót chân đạp một cái chấn cước và trọng tâm chuyển dời ra sau, thân đồng thời xoay qua phải. Theo lúc thân xoay qua trái, chưởng phải cùng lúc thuận triền vòng thâu về, lấy các ngón tay dính bên bụng trái. Chỏ trái nâng lên (bằng) phía trong chưởng phải, chưởng trái nghịch triền, lấy lưng các ngón tay dính sườn phải mà lên, (theo đó thân xoay qua phải và đạp chấn cước), đồng thời chưởng trái hướng xéo ra phía trước bên trái đẩy ra, chưởng phải lấy các ngón tay dính thân dời qua bụng phải (hình 112-113).



h. 110





h. 112



h. 113

Điểm quan trọng:

1.Thức này lúc hai cánh tay ôm vòng cuộn nhỏ lại, phải có sức bật dẻo dai của "tê kình". Điểm quan trọng của nó là chứa kình để chờ đến lúc phát ra và lúc phát ra phải do khí từ sống lưng truyền động ra chỏ.

2.Hình trên tuy chân phải đã lui ra sau, nhưng chưa đạp chấn cước, chấn cước cần phải phối hợp nhịp nhàng với chưởng trái phát ra, để hình thành khai kình như tư thế trong hình.

3.Thối bộ áp chẩu phát kình trong cự ly ngắn (để bổ trợ cho sự thối lui), cần phải trong nhu có cương, dùng kình lực của đan điền và háng chìm xuống để kéo tay trái chìm xuống rồi phát ra trong chớp mắt, cần phải đánh ra cùng một lúc với chấn cước (chấn cước phải đạp một cái có tiếng kêu), để cho kình lực toàn thân hoàn chỉnh.

24/ **Trung bàn:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, rồi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng trái (theo thân xoay qua trái) hơi dời

qua trái, rồi theo thân xoay qua phải cánh tay từ bên trái hướng qua phải nghịch triền lên đến trước sườn phải, chưởng tâm hướng lên. Đồng thời chưởng phải nghịch triền xoay hướng qua phải ra phía sau nâng lên. chưởng tâm hướng qua phải. Theo lúc chưởng phải nâng lên chân phải nhấc lên theo (hình 114)

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái, chân phải để xuống cạnh chân trái lấy mũi chân chấm đất, liền theo đó nhấc lên đạp một chấn cước, rồi trọng tâm dời qua chân phải, chân trái nhất gót lên theo lúc chân phải để xuống đất, tay phải nghịch triền (co chỏ lại để mũi chỏ trên chưởng trái) từ trên vòng đến trước vai trái. Chưởng trái thuận triền dời xuống dưới sườn phải, chưởng tâm hướng lên. hai tay giao nhau trước ngực (hình 115, 115a). Phương hướng hình 114 và 115 giống nhau đều hướng phần ngực về hướng đông mà tiến hành động tác.



h. 114



h. 115



h. 115a

Động tác ba: Thân hơi xoay qua trái, chân trái hướng ra phía sau bên trái (hướng bắc hơi nghiêng tây) bước xéo một bước, đầu gối rùn xuống. Đồng thời, hai tay thuận triền "bằng" ra bên ngoài, theo lúc đó chân trái bước ra hai cánh tay hơi xiết lại, chưởng tâm xoay hướng vào trong. Rồi theo đó hai tay, trái nghịch triền phải thuận triền,tay trái hướng lên bên trái, tay phải hướng xuống bên phải chia ra triển khai hai

bên, chưởng tâm đều hướng xuống (hình 116, 117) và (hình 116a, 117a)



h. 116



h. 116a



h. 117



h. 117a

Điểm quan trọng:

(1) Lúc thức này bắt đầu cần chú trọng đến sự lớn nhỏ của thuận nghịch triền ty. Để cho động tác được đắc thế đắc kình, đang lúc chưởng phải ngang qua dưới chỏ trái đường vòng phải gọn gàng, đó cũng là lúc sự lớn nhỏ của thuận nghịch triền ty bắt đầu hình thành. Trước khi hai tay mở ra cần phải hít vào, đến khi chuyển qua hai tay mở ra cần phải thở ra, thở ra một hơi dài cho đến lúc hai tay mở ra tới điểm cuối cùng, đó cũng là phương pháp khiến cho động tác đạt được sự phấn chấn của thần khí. Lúc hai tay hợp lại (hình 116), cần phải trong hợp có khai, mấu chốt ở chỗ trước khi hai tay hợp lại, cần phải có khí dính sát lưng, lúc hai tay giao nhau hợp lại cần phải xoay ra ngoài một cái, nếu không kình sẽ cuộn nơi thân mất đi sức đàn hồi, thành ra cứng ngắt.

(2) Lúc thân ngay thẳng rùn xuống, háng phải mở rộng. Nhưng không được thấp hơn đầu gối, để tránh song trọng.

25/ **Bạch hạc lượng sí:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, chân phải bước lên hướng trái, lấy mũi chân phải chấm gần mũi chân trái. Đồng thời, chưởng phải xoay cánh tay thuận triển ngang qua trước bụng vòng qua bên trái, chưởng tâm hướng lên. Chưởng trái nghịch triển ngang ở phía trước qua bên phải, co chỏ lại hợp trên cánh tay phải (hình 118,118a). Chân phải hướng ra phía trước bên phải (đông nam) bước xéo một bước. Tiếp theo giống động tác hai của thức thứ 7/ Bạch hạc lượng sí (hình 119-120).



h. 118



h. 118a



h. 119



h. 120

26/ **Tà hành ảo bộ:**

Giống thức thứ 8/ Tà hành ảo bộ (hình 121-126)



h. 121



h. 122



h. 123



h. 124



h. 125



h. 126

27/ THIỂM THÔNG BỐI:

Động tác một: Giống động tác một của thức thứ 9/ Sơ thu (hình 127)

Động tác hai: Trọng tâm dời qua chân phải, lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua trái ra phía sau (phần ngực hướng về bắc), chân trái theo sự xoay chuyển của thân vòng lui về phía sau, lấy mũi chân chấm cạnh chân phải. Đồng thời, tay phải thuận triền, xoay lật để chưởng tâm hướng ra ngoài. Tay trái nghịch triền, vòng ngang trước bụng qua phải hợp kình, lấy chưởng dính bên dưới cánh tay ngoài của tay phải, chưởng tâm hướng vào trong (hình 128 hình 128 a)

Động tác ba: Thân hơi rùn xuống. Đồng thời, hai tay hơi thuận triền hợp lại một chút, rồi chuyển qua nghịch triền phân ra hai bên phải trái triển khai (chú ý ngón út), tay trái

cong cổ tay hướng vào trong để chưởng tâm hướng vào trong, tay phải hoành chưởng, cổ tay lật lên để chưởng tâm hướng ra ngoài (hình 129, hình 129a)

Động tác bốn: Lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua phải. Lấy mũi chân trái chấm đất để xoay trở, đầu gối trái xoay theo hướng xoay chuyển của thân. Đồng thời, tay phải hướng qua trái hợp ở trong mé bên trái bụng, chưởng tâm hướng lên. Tay trái thuận triển, cong cánh tay lại theo sự xoay chuyển của thân đẩy ngang ra phía trước, chưởng tâm hướng ra phía trước (hình 130, hình 130 a). Chân trái bước tới trước một bước, theo đó trọng tâm dời ra trước, chân trái biến thực. Đồng thời, chưởng trái vòng xuống ngang qua trước ngực xuống bên hông trái, chưởng tâm hướng xuống bên phải. Chưởng phải thuận triển duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng lên (hình 131, hình 131 a)

Động tác năm: Lấy gót chân trái làm trục, thân vụt xoay qua phải ra phía sau, chân phải lấy ức bàn chân chấm đất theo sự xoay chuyển của thân qua phải ra phía sau nửa vòng, rồi lấy gót chân đạp một chấn cước. Theo sự xoay chuyển của thân, tay phải thuận triển xoay vào trong để chưởng tâm hướng ra ngoài, cánh tay cũng theo sự xoay chuyển của thân vòng xuống "án" bên hông phải, chưởng tâm hướng xuống. Chưởng trái co cánh tay dựng lên, ngang bên lỗ tai trái hướng tới trước đẩy xuống (hình 132, 132 a)





h. 129



h. 129a



h. 130



h. 130a



h. 131



h. 131a



h. 132



h. 132a

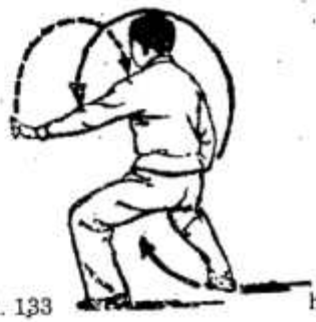
Điểm quan trọng:

1. Trong động tác bốn (hình 131) chân trái bước lên và chưởng phải duỗi ra phía trước cần phải diễn nhất trí. Trong động tác năm (hình 132) gót chân phải đạp chấn cước, tay phải án xuống và tay trái đẩy ra phải nhất trí (thực hiện cùng một lúc)

2. Thức này hoàn toàn lấy vận động thông qua sống lưng làm chính.

28/ **YỂM THỦ QUẢNG CHÙY:**

Động tác một: Hai tay khai kình phân ra phải trái (hình 133 133 a). Về sau giống động tác một, hai, ba, bốn, của thức thứ 14/ Yểm thủ quảng chùy, chỉ khác phương hướng. Lúc thức thứ 14/ hoàn thành thì chân phải ở tây nam, chân trái ở đông bắc. Còn thức này hoàn thành thì chân trái ở tây nam, chân phải ở tây bắc (hình 134-138)



h. 133



h. 133a



h. 134



h. 135



h. 136



h. 137



h. 138

29/ **Lục phong tứ bế:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm dời ra sau. Đồng thời hai cánh tay để nguyên chỗ cũ xoay cánh tay một vòng nhỏ (để dẫn động cho các động tác kế tiếp), rồi tay phải thuận triền lớn xoay cánh tay kéo (lý) về trước bụng, tay trái nghịch triền nhỏ nâng (bằng) lên trước ngực, hai tay hình thành hợp kình (hình 139). Thân hơi xoay qua phải, trọng tâm dời tới trước, chân trái biến thành thực. Đồng thời, tay phải xoay cánh tay thuận triền, tay trái nghịch triền nhỏ, hai tay hợp kình lại, vòng lên hướng phải "tê" ra (hình 140).

Động tác hai: Thân xoay qua trái, trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên phía trước. Đồng thời, tay phải thuận triền nâng lên. Tay trái nghịch triền xoay cánh tay, cổ tay gập lại, lấy lưng bàn tay nâng (bằng) lên hướng trái, năm ngón tay rũ xuống (hình 141). Thân tiếp tục xoay qua trái, chân phải bước tới trước một bước. Đồng thời hai tay thuận triền lật chưởng phân ra hai bên lỗ tai, chưởng tâm hướng xéo ra ngoài (hình 142). Tiếp theo hai chưởng hợp kình "án" xuống hướng phải (thở ra một hơi dài, từ lúc bắt đầu cho đến lúc hơi thở dừng lại làm sao cho vừa lúc song án đánh hết thế, lấy hơi thở ra làm chính, động tác phối hợp làm phụ). Đồng thời, thân xoay qua phải theo hai tay "án" ra phía phải, trọng tâm cũng theo đó dời qua chân phải, chân trái cũng bước qua phải, lấy mũi chân chấm đất gần chân phải (hình 143)



h. 139



h. 140



h. 141



h. 142



h. 143

30/ **Đơn tiên:**

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 144-149)



h. 144



h. 145



h. 146



h. 147



h. 148



h. 149

31/ VẬN THỦ:

Động tác một: Thân xoay qua trái, đầu gối phải duỗi ra nhưng không được thẳng tắp. Đồng thời, "câu thủ" phải biến thành chưởng thuận triền, hướng qua trái vòng lên trước trán bên phải, chưởng tâm hướng qua trái. Chưởng trái hơi duỗi ra ngoài thuận triền, cánh tay không được thẳng tắp, chưởng tâm hướng xuống (hình 150). Thân hơi xoay qua phải chân trái kéo về bên phải nửa bước, lấy mũi chân chấm đất, chân phải biến thực. Đồng thời, chưởng phải thuận triền chuyển qua nghịch triền triển khai qua bên phải, chưởng tâm đang hướng xuống xoay hướng qua phải. Chưởng trái từ bên trái vòng xuống trước bụng qua phải thuận triền đến bên phải của thân, chưởng tâm hướng xéo lên bên phải (hình 151). Thân hơi xoay qua trái, chân trái bước ngang ra bên trái nửa bước. Đồng thời, tay phải vòng xuống dưới, chưởng tâm hướng xuống. Tay trái thuận triền chuyển qua nghịch triền, xoay cánh tay lật chưởng hướng ra ngoài, vòng hướng lên (hình 152).



h.150



h.151



h.152

Động tác hai: Trọng tâm dời qua chân trái, chân phải bước qua trái ngang qua phía sau chân trái (đông) một bước, thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, hai tay thuận triển, chưởng trái xoay cánh tay nghịch triển vòng qua trước mặt vận chuyển qua trái, chưởng tâm xoay hướng qua trái. Chưởng

phải xoay cánh tay nghịch triền vòng qua trước bụng vận chuyển lên phía trái, chưởng tâm lật hướng lên phía trái (hình 153). Thân tiếp tục xoay qua phải, chân trái bước ngang qua trái (đông) một bước. Đồng thời hai tay thuận triền, chưởng trái xoay cánh tay từ bên trái vòng xuống trước bụng nghịch triền vận chuyển lên hướng phải, chưởng tâm hướng xéo lên bên phải. Chưởng phải xoay cánh tay từ bên trái vòng lên trước mặt qua phải, chưởng tâm hướng qua phải (hình 154). Trọng tâm dời qua trái, thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, chưởng phải vòng xuống, chưởng tâm hướng xuống. Tay trái thuận triền, xoay cánh tay lật chưởng ra ngoài nghịch triền lên (hình 155).



h.153



h.154



h.155

Động tác ba, bốn đều lập lại động tác hai (hình 156-160).



h.156



h.157



h.158



h.159



h.160

Điểm quan trọng:

1. Thức này cần chú ý sự trên dưới theo nhau của hư thực (hư thực của tay và chân phối hợp với nhau). Lúc một tay xoay chuyển nâng (bằng) lên là hư, trọng tâm phải từ từ dời qua chân cùng bên, chân đó biến làm thực. Chờ sau khi đã "bằng" xong chuyển qua kéo về (lý) thì chân đó biến làm hư. Làm như vậy, hư thực của hai tay và hư thực của hai chân mới thống nhất trong hư thực của trên dưới, hình thành một hư một thực tổng thể, có như vậy ý khí mới hoán đổi linh hoạt và sản sinh thú vị của sự tròn trịa.
2. Động tác bước chân trong thức này, háng không được thấp quá cũng không được cao quá.
3. Trong Thái cực quyền chỉ có thức Vận thủ mới rèn luyện quyền thức tay triền ty lớn từ song thuận chuyển qua song nghịch. Thức này cần phải biểu hiện đầy đủ sự truyền lệnh của eo lưng, giống như tác dụng của trục bánh xe xoay chuyển, mấu chốt ở chỗ phân thành triền ty phía trong và phía ngoài để dẫn nó đi.

32/ CAO THÁM MÃ:

Động tác một: Thân xoay qua trái, trọng tâm dời qua chân trái, chân phải hướng ra phía trước bên phải (tây nam) bước nửa bước. Đồng thời, tay trái nghịch triền, thu về trước ngực. Tay phải thuận triền, vòng ngang trước ngực hướng qua

trái hợp lại (với tay trái), hai cánh tay giao nhau trước ngực, Cánh tay phải ở ngoài (hình 161). Hai cánh tay trước tiên hơi hợp lại, thu hẹp vòng tay, sau đó hai tay nghịch triền phân ra hai bên trái phải triển khai, chưởng tâm hướng xéo xuống. Lúc hai cánh tay hơi thu hẹp lại trọng tâm dời qua phải một chút, lúc hai tay triển khai ra hai bên lại dời trọng tâm qua trái (hình 162).



h.161



h.162

Động tác hai: Thân xoay qua trái, trọng tâm dời qua chân phải. Đồng thời, tay phải xoay cánh tay nghịch triển đến bên lỗ tai phải, chưởng tâm hướng xéo vào trong. Tay trái thuận triển nhỏ hướng qua phải hợp lại, chưởng tâm hướng lên (hình163). Lấy gót chân phải làm trục thân tiếp tục xoay qua trái, trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc về ngang mắc cá trong chân phải lùi ra phía sau (hướng tây), lấy mũi chân chấm đất gần chân phải, khoảng cách hai chân rộng bằng vai. Đồng thời, chưởng trái cong cánh tay nghịch triển thu về bên eo trái, chưởng tâm hướng lên. Chưởng phải thuận triển đẩy ra phía trước, chưởng tâm hướng ra ngoài (hình164 165).



h.163



h.164



h.165

Điểm quan trọng:

1. Phần sau của động tác hai, lúc chưởng phải đẩy ra, chưởng trái thu về và chân trái lùi bước cần phải phối hợp nhịp nhàng nhất trí.

2. Thức này tiếp theo phần sau của thức Vận thủ (song khai) vì vậy lúc thực hiện động tác hợp khai, phải chú ý câu "ý muốn hợp tất trước phải ở trong khai, ý muốn khai tất trước phải ở trong hợp". Nghĩa là trước khi hợp, trước tiên hai chưởng căn phải hơi chìm xuống một chút, rồi mới nổi lên song hợp, sau khi hợp lại đến trước khi khai, trước tiên cũng cần thu nhỏ vòng hợp lại một chút, rồi mới triển khai ra hai bên trái phải.

3. Đang lúc tay phải nhiễu một vòng nhỏ thu về bên lỗ tai phải, khí cần phải dính sát lưng, để cuộn kình lại. Chỉ có cuộn lại đầy đủ rồi mới phóng ra được loại "án kình" xoay chuyển này.

4. Thức này lúc tay phải đẩy ra phía trước sử dụng thế "cao thám", cần phải có khí thế kiểm soát tám mặt.

33/ **Hữu sát cước:**

Động tác một: Tay phải thuận triển nhỏ kéo (lý) xuống trước bụng, chưởng tâm hướng qua trái, các ngón tay hướng xuống. Tay phải từ bên eo xoay cánh tay nghịch triển lên trước ngực, chưởng tâm hướng lên (hình166, 166a). Thân hơi xoay qua phải, trọng tâm vẫn ở chân phải. Đồng thời, hai tay trái nghịch triển, phải thuận triển, tay trái phụ mé trong cánh tay phải, cánh tay phải nâng (bằng) lên phía trước, cao ngang vai (hình167,167a).

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, tay trái nghịch triển, từ bên phải vòng xuống ngang qua trước bụng triển khai bên trái, chưởng tâm hướng qua phải. Chưởng phải thuận triển dời xuống một chút, chưởng tâm hướng xuống, hai cánh tay phân ra hai bên (lúc này mũi chỏ chìm xuống một

chút là trong khai có hợp) (hình 168,168a). Thân hơi xoay qua phải, tay phải xoay cánh tay thuận triển hướng vào trong hợp ở trước ngực phía bên trái, tay trái từ bên trái vòng lên phía bên phải cánh tay phải, hai tay giao nhau. Đồng thời chân trái bước ngang qua chân phải một bước, mũi chân hướng ra phía trước (hình169,169a).



h. 166



h. 166a



h. 167



h. 167a



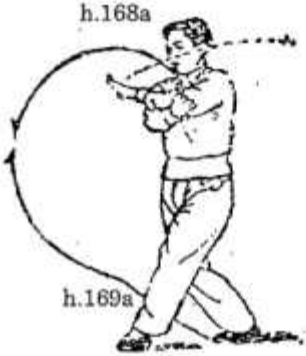
h.168



h.168a



h.169



h.169a

Động tác ba: Chân phải bật mu bàn chân đá lên phía trước phía bên phải. Đồng thời, hai tay thuận triền hướng lên vòng ngang trước mặt phân ra hai bên phải trái, chưởng tâm hướng xuống. Chưởng phải lập tức nghịch triền quét qua mặt bàn chân phải, chưởng trái cũng theo đó nghịch triền vỗ xuống phía sau bên trái (hình170,170a).



h. 170



h. 170a

Điểm quan trọng:

1. Động tác chính của Sát cước là sự mở rộng của song thuận triền lớn, rồi chuyển qua sự hợp lại của song thuận triền lớn. Lúc hai cánh tay song hợp, chân trái bước ngang là từ hư biến ra thực. Đồng thời, chân phải biến thành hư, rồi đá lên, hai cánh tay làm song nghịch triền lớn hướng ra hai bên vỗ quét, lúc này cần chú ý ngón út của hai tay. Trong quá trình thực hiện Sát cước thuận nghịch triền ty lớn là mấu chốt để cho chân trái đứng ổn định. Chân phải đá lên tác dụng ở mặt bàn chân.

34/ TẢ SÁT CƯỚC:

Động tác một: Chân phải thu về, hạ xuống bên phải (đông), mũi chân xoay ra ngoài đạp thực, thân đồng thời xoay qua phải, trọng tâm dời qua chân phải, gót chân trái nhón lên. Đồng thời, hai tay thuận triền từ hai bên trái phải vòng xuống giao nhau trước ngực (hình171, 171a). Thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, hai tay thuận triền vòng lên phía trước

mặt, phân ra hai bên trái phải, chưởng tâm hướng ra ngoài (hình172.)

Động tác hai: Chân trái bật mu bàn chân đá lên phía trước bên trái. Đồng thời, chưởng trái nghịch triền quét qua mặt chân trái, chưởng phải cũng theo đó nghịch triền vỗ xuống phía sau bên phải (hình 173).



h. 171



h. 171a



h. 172



h. 173

Điểm quan trọng:

1. Lúc một khai một hợp hoán chuyển, cần phải giữ ổn định, cũng vậy lúc dời trọng tâm qua phải cần phải do hợp kình của hai tay tác để chân trái nhấc lên. Đồng thời, lúc trọng tâm dời qua chân phải thân phải ngay thẳng.
2. Chân trái đá ra so với quyền lộ thành một góc 45 độ.

35/ **Đặng nhất căn:**

Động tác một: Chân trái thu về treo lên, lấy gót chân phải làm trục, thân hướng qua trái xoay ra sau 135 độ. Đồng thời, hai tay lấy thuận nghịch triền hướng về giao nhau trước

ngực. Đồng thời, lúc xoay chuyển thân, hai chưởng biến thành quyền nghịch triển ôm thành một vòng trước ngực hợp kình (hình 174, 174a).

Động tác hai: Theo đó mũi chân trái ngẩng lên, lấy gót chân trái đạp ra hướng trái (tây). Đồng thời, hai quyền nâng lên vòng ngang trước ngực phân ra hai bên phải trái triển khai, quyền tâm hướng xuống (hình 175, 175a).



h. 174



h. 174a



h. 175



h. 175a

Điểm quan trọng:

Lúc thân xoay một cái cần ổn định, chân trái đang treo bật ngang ra, mũi chân hướng xuống để giảm nhẹ sự kéo xuống của trọng lượng chân trái. Lúc xoay thân cần phải vận dụng quán tính của song nghịch triển hai cánh tay để kéo theo sự xoay chuyển của thân. Cho nên có người còn gọi là "Quải thọ đặng cước", vì hai tay giống như treo trên cây.

36/ **Tiền đường ảo bộ:**

Động tác một: Chân trái thu về treo lên. Đồng thời, hai tay biến thành chưởng, tay trái thuận triền vòng qua trước ngực, tay phải hơi nghịch triền, hai chưởng tâm đều hướng qua phải (hình 176). Mũi chân trái xoay ra ngoài (tây nam) hạ xuống, thân xoay qua trái. Đồng thời, tay trái thuận triền xoay cánh tay đến trước ngực chưởng tâm hướng ra phía trước bên phải. Chưởng phải nghịch triền vòng đến bên cánh tay trái. Chưởng tâm hướng ra phía trước bên trái, hai cánh tay giao nhau (hình 177).

Động tác hai: Giống động tác hai của thức thứ 10 Tiền đường ảo bộ, chỉ khác phương hướng. Thức thứ 10 là chân phải bước xéo đông nam, còn thức này là chân phải bước xéo tây bắc (hình 178).



h. 176



h. 177



h. 178

37/ **Kích địa chùy:**

Động tác một: Thân xoay qua phải, mũi chân phải xoay ra ngoài, trọng tâm dời qua chân phải, chân trái nhấc lên, vòng ngang qua mắt cá trong chân phải bước xéo ra phía trước bên trái (tây nam), theo đó trọng tâm dời qua trái. Đồng thời, chưởng trái thuận triền, từ bên trái vòng ngang trước mặt dời qua phải biến thành quyền, quyền tâm hướng vào trong. Chưởng phải từ thuận chuyển qua nghịch triền, vòng ra

phía sau bên phải biến thành quyền, quyền tâm hướng lên phía trước (hình 179).

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, quyền phải thuận triển đến bên lỗ tai phải, quyền tâm hướng vào trong. Quyền trái thuận triển, vòng qua trước ngực xuống hướng trái, quyền tâm hướng lên (hình 180, 180a). Thân tiếp tục rùn xuống một chút, chân trái thành hình cung. Đồng thời, quyền trái nghịch triển co chỏ lại hướng lên phía trái, quyền tâm hướng xuống. Quyền phải nghịch triển hướng ra phía trước (từ ngoài hướng vào trong nghịch triển một vòng) đánh xuống, quyền tâm hướng vào (hình 181, 181a).



h. 179



h. 180



h. 180a



h. 181



h. 181a

Điểm quan trọng:

Điểm quan trọng của thức này là trong sự phủ phục mà vẫn giữ được "vĩ lư chính trung, thần quán đỉnh", chỉ có xương cùng ngay thẳng (vĩ lư chính trung) mới có thể làm cho thân không đảo tới trước mặt, cũng do xương cùng hạ xuống mới có

thể xuyên suốt được với sống lưng, làm cho sống lưng đầy đủ sức bật.

2. Muốn trong sự phủ phục mà đỉnh kình không mất, thì phải nhờ nhu động của sống lưng và đầu cổ, xoay một vòng nhỏ truyền động ra hai quyền để đánh xuống. Thức này còn gọi là Tài chùy.

38/ **Phiên thân nhị khởi cước :**

Động tác một: Thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua chân trái, chân phải hơi duỗi ra không được thẳng tắp. Đồng thời, quyền trái co chỏ lại theo sự xoay chuyển của thân hơi dời xuống, quyền phải xoay cánh tay, co chỏ lại, gập cổ tay đưa lên, hai quyền tâm đều hướng vào trong (hình182, 182a).



h. 182



h. 182a



h. 183



h. 183a

Lấy gót chân trái làm trục, thân tiếp tục xoay qua phải, thân phải theo sự xoay chuyển của thân thu về nửa bước, lấy mũi chân chấm đất. Đồng thời, quyền phải thuận triển hướng qua bên phải của thân vòng xuống, quyền tâm hướng lên. Quyền trái nghịch triển từ bên trái co chỏ lại nâng lên phía trước, quyền tâm hướng vào trong (hình183). Trọng tâm dời qua chân trái, chân trái rùn xuống (để tăng thêm sức bật của chân trái). Đồng thời, quyền phải xoay cánh tay nghịch triển vòng ra phía sau thân nâng lên, quyền trái nghịch triển vòng xuống bên trái thân (hình184).

Động tác hai: Trọng tâm dời ra phía trước, gót chân phải đạp thực, chân trái bật lên đá ra phía trước. Đồng thời hai quyền biến thành chưởng nghịch triển, tay phải hướng lên phía trước, tay phải vòng xuống phía sau, chưởng tâm phải hướng ra phía trước, chưởng tâm trái hướng xuống phía trong (hình 185, 185a). Chân trái chưa chấm đất, chân phải đã đạp xuống đất nhảy lên, bật đá lên phía trước, chưởng phải lập tức hướng ra phía trước vỗ xuống mu bàn chân phải, quyền trái biến thành chưởng vòng lên bên trái lên (hình186-187, 187a).



h. 185



h. 185a



h. 186



h. 187



h. 187a

Điểm quan trọng :

Nhị khởi cước là huấn luyện động tác nhảy một chân, là hai chân trái phải liên tiếp đá ra, cho nên còn gọi là "Dịch nhị khởi". Nhị khởi cước của Trần thức Thái cực quyền có bốn loại phương pháp, căn cứ vào mục đích và sự mạnh yếu của thể chất mà lựa chọn phương pháp tập luyện. Nay dựa vào thứ tự từ dễ tới khó để trình bày như sau:

(1). Đá lên một cái thay thế cho đá hai cái, tức là chân phải vẫn đá lên, lấy chưởng phải vỗ xuống mu bàn chân phải, nhưng không có quá trình đá hai chân và nhảy lên không.

(2). Đá lên từng cái, chân trái hạ xuống chấm đất rồi chân phải đá lên, lấy chưởng phải vỗ xuống mu bàn chân phải, nhưng không có quá trình nhảy lên không.

(3). Tiến hành giống trong phần thuyết minh động tác.

(4). Sau thế Kích địa chùy, xoay thân một cái, hai chân liên tiếp nhảy lên không đá ra (chân trái đá trước, chân phải đá sau), đây là loại đơn giản nhất cũng là loại khó nhất.

39/ **Thú đầu thế:**

Còn có tên là **Hộ tâm chùy** hay **Đả hổ thức.**

Động tác một: Chân phải hạ xuống chưa chấm đất, chân trái lập tức nhảy lên. Đồng thời hai tay từ phía trên bên trái hướng qua bên phải thuận triển vung lên (hai tay phải có

kình lực búng lên, giống như hình thức tung bóng trong môn bóng rổ, để kéo thân lên không. Nếu thể chất tương đối yếu có thể chờ chân phải hạ xuống chạm đất, rồi chân trái nhấc lên sau, không cần thực hiện động tác nhảy lên không) (hình188, từ hình188 đến 192 vẫn thực hiện động tác phần ngực theo hướng đông). Theo đó chân phải hạ xuống đất, chân phải rùn xuống, chân trái hướng ra mé sau bên trái (tây bắc) xoạc ra một bước chân, đầu gối trái hơi cong. Thân đồng thời xoay qua phải. Hai chưởng theo sự xoay chuyển của thân qua phải hạ xuống phía trước, chưởng tâm hướng xuống bên phải (hình189). Thân xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ, đầu gối phải hơi cong. Đồng thời hai chưởng biến thành quyền xoay cánh tay, trái nghịch triển, phải thuận triển, quyền trái vòng qua trước bụng lên phía trái xoay cánh tay để quyền tâm hướng qua trái, quyền phải từ bên phải triển ra trước ngực, quyền tâm hướng lên phía trái (thành Tả Đả hổ thức) (hình190).

Động tác hai: Thân hơi xoay qua phải, chân phải dời qua trái, lấy mũi chân chấm đất. Đồng thời, quyền trái nghịch triển co cánh tay vào trong cao ngang đầu, quyền phải thuận triển co cánh tay thu vào đến trước ngực (hình191). Thân tiếp tục hơi xoay qua phải, chân trái rùn xuống, chân phải hướng ra phía trước bên phải (nam, hơi nghiêng đông) xoạc ra, lấy cạnh trong gót chân chạm đất. Đồng thời, hai quyền trái nghịch triển, phải thuận triển theo thân rùn xuống mà chìm xuống (hình192). Thân tiếp tục xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, chân phải hình thành cung. Đồng thời hai tay xoay cánh tay nghịch triển, quyền trái theo sự xoay chuyển của thân dời qua phải, quyền tâm hướng ra phía sau bên phải. Quyền phải vòng qua trước ngực triển xuống bên bụng phải, quyền tâm hướng vào trong (hình193 này vẽ theo chính diện,

thực ra vẫn theo hướng cũ, hai chân vẫn nguyên chỗ cũ, từ hình 193 đến195 phần ngực vẫn hướng động để tiến hành động tác). Thân tiếp tục xoay qua phải. Đồng thời, quyền trái từ bên trái vòng qua trước ngực thuận triển đến eo phía trước eo phải, quyền tâm hướng vào trong. Quyền phải từ phía dưới bên phải vòng lên, xoay cánh tay co chỏ lại nghịch triển đến bên lỗ tai phải, quyền tâm hướng xuống (hình 194). Thân xoay qua trái, trọng tâm hơi dời qua trái, đầu gối trái hơi cong. Quyền trái hướng vào trong hơi thu về trước bụng, quyền phải xoay cánh tay, cổ tay cong vào đánh ra phía trước, hai quyền tâm đều hướng vào trong (hình 195).

Điểm quan trọng:

1. Thức này có nhiều động tác triển ty phía trong và phía ngoài, cần phải tiết tiết xuyên suốt, toàn thân một nhà. So với các thức trước cần phải tiến lên một bước. Quyền thức này



h.188



h.189



h.190



h.191



h.192



h.193



h.194



h.195

dễ biểu lộ nhất động toàn động (một chỗ động toàn thể động).

2. Do có nhiều thành phần triền ty phía trong và phía ngoài thúc đẩy tác dụng kết nối với trung tâm vận động sống lưng triền ty chủ yếu dùng để "dẫn tiến lạc không" (tức dẫn địch tiến vào chỗ trống). Cho nên thức này chủ yếu là luyện triền ty thuận nghịch phía trong và phía ngoài.

3. Thức này động tác đòi hỏi háng phải hạ thấp xuống (nhưng không được thấp hơn đầu gối).

40/ **Toàn phong cước:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, chân trái hơi cong. Đồng thời tay trái thuận triền vòng xuống bên trái lên trước bụng trái, quyền tâm hướng lên. Tay phải thuận triền hơi hướng ra phía trước bên phải vòng đến trước bụng, quyền tâm hướng lên (hình 196, trong hình này hai chân vẫn đạp nguyên chỗ cũ, phần ngực vẫn hướng về đông). Thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, chân phải hình cung, chân trái duỗi ra nhưng không được thẳng tắp. Đồng thời hai quyền biến thành chưởng nghịch triền, vòng trước ngực triển khai qua bên phải (hình 197). Hai tay nghịch triền từ bên phải xuống, biến thành phải thuận, trái nghịch triền để xoay chuyển lên, chưởng trái vòng trước bụng qua trái vòng lên cao bằng đầu, chưởng tâm hướng ra ngoài. Quyền phải theo hình cung vòng đến trước bụng, chưởng tấm

hướng qua trái. Đồng thời trọng tâm dời qua trái, chân phải nhấc lên phía trước (hình 198).



h. 196



h. 197



h. 198

Động tác hai: Chân phải mũi chân xoay ra ngoài bước ra phía trước nửa bước, trọng tâm dời ra phía trước, chân trái theo đó nhấc lên. Cùng lúc chân phải nhấc lên, hai tay thuận triển, chưởng phải đẩy ra phía trước, chưởng trái vòng xuống ngang trước mặt qua hướng phải, cánh tay trái trên cánh tay phải, hai cánh tay giao nhau hợp kình, hai chưởng tâm đều hướng xuống (hình 199). Hai cánh tay thuận triển phân ra triển khai hai bên phải trái, hai chưởng tâm đều hướng ra phía sau. Đồng thời, chân trái từ mé sau đá vòng theo hình cung bọc lên, lấy mé trong cạnh bàn chân chạm vào tay trái (hình 200, lúc này phần ngực hướng về hướng nam). Lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua phải ra phía sau (180 độ), ngực quay về hướng bắc. Đồng thời theo sự xoay chuyển của thân, hai tay từ động tác đang triển khai biến thành động tác hợp lại, giao nhau trước ngực, tay trái ở trên. Chân trái cũng theo sự xoay chuyển của thân từ phía trên vòng xuống đất. đồng thời hai tay thu nhỏ vòng hợp kình lại, chưởng tâm trái hướng xuống, Chưởng tâm phải hướng vào trong (hình 202, hình 202a, hình 202a là tiếp theo hình 202, nhưng thực ra phần ngực hướng về hướng bắc, từ hình trở đi động tác đã phù hợp với phương hướng thuyết minh).



h. 199



h. 200



h. 201



h. 202



h. 202a

Điểm quan trọng:

1. Toàn phong cước là một chân đứng, một chân đá quét trên không, xoay nửa vòng tròn từ phía trước ra phía sau.

2. Trong quá trình đá quét trên không, chân trái hơi cong không được duỗi thẳng, nhưng cũng không được quá cong. Thức này cần phải tốn nhiều thời gian luyện tập.

3. Thức này còn một cách luyện tập dễ hơn dành cho người có thể chất yếu là (bắt đầu từ hình 199). Trước tiên chân phải bước lên phía trước nửa bước, gót chân trái nhấc lên, hai tay giao nhau trước ngực. Tiếp theo chân trái đá lên phía trước (không đá vòng), sau khi đá, thu chân về rồi xoay thân ra phía sau. Chân trái đạp thực phía sau, nhấc chân phải đạp gót lên phía trước (đặng cước).

41/ **ĐẶNG NHẤT CĂN:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm hơi dời qua chân trái. Đồng thời, hai chưởng tâm lật hướng ra

phía trước, và thu nhỏ vòng giao nhau, theo đó hai tay nghịch triển trước bụng phân ra triển khai hai bên phải trái (chú ý ngón út của hai tay). Lúc hai tay phân ra thân xoay về hướng chính, háng hơi chìm xuống (hình 203). Thân xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, chân phải thu về, lấy mũi chân chấm đất cạnh chân trái. Đồng thời, hai chưởng biến thành quyền thuận triền, từ phía dưới của hai bên hướng về trước bụng thực hiện động tác hợp kình, hai cánh tay giao nhau, tay trái ở trên, quyền tâm đều hướng xuống phía trong (hình 204 hình 204a). Thân tiếp tục xoay qua trái (toàn thân sử dụng "bằng kình" không được đứt đoạn), hai cánh tay thu nhỏ vòng giao nhau (để súc kình), chân phải nhấc lên (hình 205, 205a).

Động tác hai: Hai quyền thuận triền phát kình ra hai bên phải trái. Đồng thời chân phải câu mũi chân lên, lấy gót chân đạp ra bên phải phát kình (hình 206).



h. 203



h. 204



h. 204a



h.205



h.205a



h.206

42/ YẾM THỦ QUẢNG CHỦY:

Động tác một: Chân phải theo đầu gối thu chân về, chân trái đứng độc lập. Đồng thời quyền phải thuận triền hạ xuống trước háng, quyền trái thuận triền hơi hạ xuống (hình 207). Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải (đông). Đồng thời, cánh tay phải vòng lên chuyển ra ngoài thuận triền, theo sự xoay chuyển của thân qua phải vòng xuống bên đùi phải, cánh tay rũ xuống, quyền tâm hướng lên. Quyền trái xoay cánh tay nghịch triền từ dưới vòng lên phía trong, co chỏ lại cánh tay ngoài dựng đứng, quyền tâm hướng vào trong (hình 208).

Động tác hai: Tay phải từ hông phải vòng lên đánh ra phía trước, quyền tâm hướng xuống. Quyền trái vòng xuống mé trái, xoay cánh tay để quyền tâm hướng xuống, tay trái thấp hơn tay phải, chân phải vẫn treo lên (hình 209). Hai chưởng từ hai bên phải trái nâng lên, để kéo người búng lên, mũi chân phải ngẩng lên (hình 210-211, phương hướng trong hai hình so với hình 209 vẫn giống nhau không thay đổi, hình trước là vẽ chính diện, hình sau là vẽ trắc diện). Chân phải đạp chấn cước, thân hơi xoay qua phải, chân trái bước xéo phía trước bên trái (đông bắc), hai chân co đầu gối rùn xuống. Đồng thời, chưởng phải biến thành quyền nghịch triền đến trước bụng, chưởng trái nghịch triền thu về hợp với quyền phải trước ngực, tay trái đặt trên chỏ phải (hình212).



h.207



h. 208



h. 209



h. 210



h. 211



h. 212



h. 213

Động tác ba: Quyền phải xoay cánh tay thuận triền vòng xuống bên phải, chưởng trái nghịch triền hướng lên mé Trái, hai tay phân ra hai bên, quyền tâm phải hướng xuống, chưởng tâm trái hướng ra ngoài (hình 213, phương hướng không thay đổi).

Động tác bốn của thức này và động tác ba của thức thứ 14/ Yểm thủ quăng chùy giống nhau (hình214-215)



h. 214



h. 215

Điểm quan trọng :

1. Sau khi đạp ra chân phải không đạp xuống đất. Do hai quyền thuận triển thu về, kéo theo chân phải thu về. Trong quá trình thu về, hai tay xoay lật trái trước phải sau, để cho chân trái ổn định.
2. Thức này và thức thứ 14 đều là phát kình, tuy động tác chuyển tiếp khác nhau.

43/ TIỂU CẦM ĐÃ:

Động tác một: Thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, quyền phải biến thành chưởng nghịch triển lớn, chỏ cong lại, chưởng tâm hướng xuống, hổ khẩu mở rộng. Chưởng trái từ bên sườn trái nghịch triển nhỏ đến trước ngực (hình 216, 216a vẽ trắc diện mặt bên kia).



h. 216



h. 216a

Mũi chân phải xoay ra ngoài bước lên phía trước. Đồng thời, chưởng phải hướng ra phía trước thuận triển lật chưởng để chưởng tâm hướng lên, chưởng trái thuận triển vắt trên cánh tay phải (hình 217, 217a). Tiếp liền theo chân trái hướng ra phía trước bước lên một bước dài, mũi chân móc vào trong, chân xoạc ra. Đồng thời, hai chưởng nghịch triển lật chưởng, chưởng phải hướng xuống, chưởng trái hướng xuống phía trước (hai tay phân ra) lấy chưởng căn bất thần chém xuống (hình 218).



h. 217



h. 217a



h. 218

Động tác hai: Tiếp liền theo, thân xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải từ phía bên phải thuận triển hạ xuống bên sườn phải, chưởng tâm hướng vào sườn. Chưởng trái thuận triển từ dưới xoay chuyển lên, cánh tay ngoài dựng đứng, chưởng tâm hướng lên phía trước (hình 219). Trọng tâm dời qua trái, chân trái hình cung, thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, chưởng trái nghịch triển xoay cánh tay hơi hạ xuống, chưởng phải thuận triển đẩy lên hướng trái, hai chưởng hợp nhau phát kình ra hướng trái (đông) (hình 220).



h. 219



h. 220

Điểm quan trọng:

1. Động tác của thức này cần phải liền lạc, không được ngập ngừng.

2. Động tác cuối cùng của thức này cần phải dứt khoát, trọng tâm dời qua chân trái, chân trái hình cung, hai chưởng hợp

đến chung điểm, đột nhiên đánh ra phía trái. Lúc này cần chú ý chưởng căn của hai chưởng.

3. Thức Tiểu cầm đả này động tác phân ra phải trái hai bộ phận, nhưng lại phải biểu hiện thống nhất với nhau, mục đích để cho kình lực trôi chảy trong động tác vặn xoắn triền ty, từ song thuận triền thủ pháp và song nghịch triền khai kình, lại chuyển qua song thuận hợp kình và song nghịch phát kình.

44/ **Bão đầu thôi sơn:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, hai chưởng biến thành quyền, quyền phải xoay cánh tay nghịch triền duỗi ra phía trước (hướng xuống), quyền tâm hướng xuống. Trọng tâm vẫn ở bên trái, chân trái thành hình cung (hình 221). Trọng tâm dời qua chân trái, lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải ra phía sau, chân phải thu vào trong nửa bước, lấy mũi chân chấm đất. Đồng thời, hai quyền thuận triền nhỏ hợp kình trước ngực, quyền tâm đều hướng lên phía trong (hình 222). Hai quyền biến thành chưởng song thuận triền thu nhỏ vòng giao nhau lại rồi hạ xuống, xoay cánh tay thành song nghịch triền, phân ra hai bên phải trái,lúc gần tới chung điểm xoay thành song thuận triền, lật lưng bàn tay phóng kình, hai chưởng tâm đối nhau, mũi chân phải vẫn chấm đất (hình 223).



h. 221



h. 222

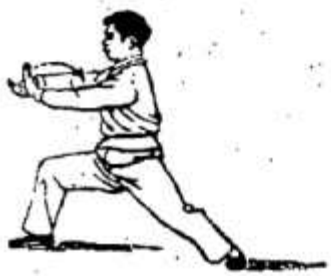


h. 223

Động tác hai: Thân xoay qua trái. Đồng thời, hai chưởng theo sự xoay chuyển của thân hơi xoay qua trái, hai chỏ chìm xuống, hai chưởng lấy phải thuận triển, trái nghịch triển thu vào hai bên lỗ tai, chưởng tâm hướng hai bên cằm. Đồng thời, trọng tâm lại dời qua chân trái, mũi chân phải vẫn chấm đất (hình 224). Chân phải bước ra phía trước nửa bước, theo đó trọng tâm dời ra phía trước, chân phải co đầu gối biến thành thực, thân xoay qua phải. Đồng thời, hai chưởng từ hai bên cằm hơi hạ xuống hướng phải, rồi theo sự xoay chuyển của thân song thuận triển đẩy ra phía trước. Chú ý ngón út của hai chưởng, chưởng tâm hướng ra ngoài (hình 225).



h. 224



h. 225

Điểm quan trọng:

Điểm quan trọng của thức này là sau khi khai song nghịch triển thì biến thành song thuận triển để đến chung điểm. Dùng hai lưng bàn tay để phóng ra và chỏ chìm xuống, cùng lúc với chỏ chìm xuống là hai chưởng chuyển đến hai bên lỗ tai, thành hình thức "ôm đầu" (bão đầu) của nửa thức phần trước.

2. Trong bài quyền thứ nhất này, dùng hai chưởng hợp lại án ra phía trước, có ba thức là: 1/ Lục phong tứ bế, hai tay hướng ra phía trước biểu hiện bốn phần bế sáu phần phong kình lực lại. 2/ Song thôi thủ, hai chưởng dùng chưởng căn đẩy ra phía trước. 3/ Bão đầu thôi sơn, hai tay án ra phía trước, không được thẳng tắp, kình lực phóng ra do sống lưng.

3. Lúc hai tay phóng kình đẩy ra, cần phải phối hợp với hơi thở ra, phóng kình một lượt, khớp nhau cho đến chung điểm.

45/ TAM HOÁN CHƯỞNG:

Động tác một: Thân xoay qua phải, đồng thời tay trái thuận triền lật chưởng hơi duỗi ra phía trước, để cho chưởng tâm hướng lên. Tay phải thuận triền co chỏ lại thu vào trong trên cánh tay trái. Đồng thời phối hợp với đầu gối trái nội triền, đầu gối phải ngoại triền (hình 226). Thân hơi xoay qua trái, đồng thời chưởng phải thuận triền hướng ra phía trước xoay thành nghịch triền, hoành chưởng đẩy ra. Chưởng trái thuận triền co chỏ lại thu vào trước ngực, chưởng tâm hướng lên bên phải. Đồng thời phối hợp với đầu gối phải ngoại triền, đầu gối trái nội triền (hoàn thành một lần hoán chưởng) (hình 227).

Động tác hai: Thân lại hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng trái trước ngực thuận triền lên phía trước, chuyển qua nghịch triền, hoành chưởng đẩy ra phía trước. Chưởng phải thuận triền co chỏ lại thu vào trước ngực, chưởng tâm hướng lên bên trái. Đồng thời phối hợp đầu gối phải xoay ra ngoài, đầu gối trái xoay vào trong (hoàn thành hai lần hoán chưởng) (hình 228)

Thân hơi xoay qua trái, đầu gối phải thành hình cung. Đồng thời, chưởng phải vòng trước ngực thuận triền lên hướng ra phía trước chuyển thành nghịch triền, hoành chưởng đẩy ra phía trước. Chưởng trái xoay cánh tay thuận triền xuống, chưởng tâm hướng vào mé trong bên phải. Đồng thời phối hợp đầu gối phải xoay ra ngoài, đầu gối trái xoay vào trong (hoàn thành ba lần hoán chưởng) (hình 229).



h. 226



h. 227



h. 228



h. 229

Điểm quan trọng:

1. Thức này tiến hành động tác trong tình huống không di chuyển bộ chân, và không có đại khai đại hợp, mà chỉ đổi tay trong phạm vi trước ngực rất nhỏ, xoay cánh tay thu về là thuận triền, xoay cánh tay đẩy ra là nghịch triền, đó là đặc điểm của Tam hoán chưởng.

2. Trong quá trình Tam hoán chưởng, không những xoay chuyển trong phạm vi nhỏ trước ngực mà còn phải đạt đến yêu cầu một chỗ động không chỗ nào không động, phải xoay chuyển bên phải bên trái mỗi lần hoán chưởng, sử dụng bằng kình nâng lên không được khuyết hãm (hình thức không được lồi lõm và kình lực không được đứt đoạn), cần phải vận chuyển hoàn toàn từ eo lưng.

3. Tam hoán chưởng: Lần thứ nhất là dùng chưởng phải đẩy ra, lần thứ hai là dùng chưởng trái đẩy ra, lần thứ ba lại như cũ dùng tay phải đẩy ra, nó là tình huống không đổi bộ chân để hình thành ba lần hoán chưởng, lúc biến đổi phải do sự xoay chuyển triền ty của eo hông và đùi, ba lần hoán chưởng cũng là theo hư thực của eo hông và đùi, khiến cho trên dưới theo nhau. Một lần đùi vế kiểm soát trọng lượng toàn thân

càng lâu, thì lượng vận động càng lớn. Thức này không những nâng cao hiệu quả thể dục, mà còn nâng cao khả năng hóa kình trong kỹ thuật tự vệ.

46/ LỤC PHONG TỨ BẾ:

Giống động tác hai của thức thứ 4/ Lục phong tứ bế (hình 230-232).



h. 230



h. 231



h. 232

47/ ĐƠN TIÊN

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 233-238).



h. 233



h. 234



h. 235



h. 236



h. 237



h. 238

48/ **Tiến chiêu:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm lại hơi dời qua trái, đồng thời, câu thủ phải biến thành chưởng, co chỏ lại xoay cánh tay, dựng cánh tay thuận triển trước mặt, chưởng tâm hướng lên bên trái. Tay trái nghịch triển hướng xuống bên trái án ngang, chưởng tâm hướng xuống (hình 239).

Động tác hai: Trọng tâm dời qua phải, lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua phải, mũi chân phải xoay ra ngoài. Chân trái nhấc lên, theo sự xoay chuyển của thân kéo về hướng chân phải, lấy mũi chân chấm đất gần chân phải. Đồng thời, tay phải xoay cánh tay nghịch triển hoành chưởng vòng qua bên phải ra ngoài, chưởng tâm hướng ra ngoài. Chưởng trái xoay cánh tay hạ xuống, theo sự xoay chuyển của thân vòng qua bên phải, chưởng tâm hướng bên phải (hình 240).



h.239



h.240

Điểm quan trọng:

Động tác của thức này giống như múa cây trường thương, hai cánh tay là hợp kình, chưởng trái giống như nắm chuôi thương đẩy lên bên trái, chưởng phải giống như cầm cán thương nâng lên phía trái. Động tác của hai tay cần phải phối hợp với sự xoay chuyển eo cho nhịp nhàng.

49/ **Hậu chiêu:**

Động tác một: Chân trái hướng qua trái bước ngang một bước, trọng tâm theo đó dời qua trái, chân trái thành

hình cung. Đồng thời, tay trái nghịch triền hướng lên phía trái xoay lật để chưởng tâm hướng ra ngoài. Chưởng phải thuận triền xoay cánh tay từ bên phải xuống, chưởng tâm hướng xuống bên trái (hình 241).

Động tác hai: Thân xoay qua trái, trọng tâm tiếp tục dời qua trái, chân phải kéo về gần chân trái; lấy mũi chân phải chấm phía trước chân trái. Tay trái nghịch triền một vòng (hình 242). Thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải xoay cánh tay nghịch triền, lật vòng lên, chưởng tâm hướng ra ngoài. Chưởng trái xoay cánh tay thuận triền, từ phía trên vòng xuống bên phải, hai tay ở bên phải trên dưới hợp kình với nhau (hình 243).



h. 241



h. 242



h. 243

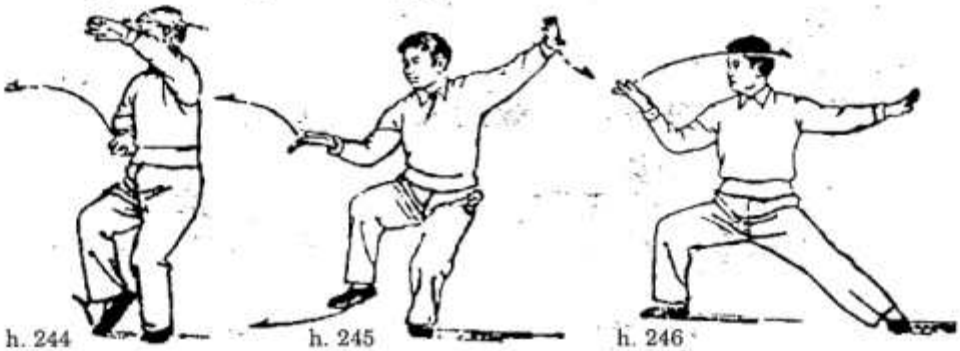
Điểm quan trọng :

1. Điểm quan trọng chính của Tiền chiêu là chưởng phải nâng vòng ra sau, luyện chuyển động này là nâng cao công năng của eo bộ bên phải. Hậu chiêu là nâng cao công năng bên trái, vì vậy có thể thống nhất thành một thức gọi là Tiền hậu chiêu.

2. Tiền chiêu là tiếp theo sau Đơn tiên, nó liên kết với Hậu chiêu cũng có thể gọi chung là Tà đơn tiên, tiếp liền theo Đơn tiên là Tà đơn tiên. Nó vận dụng thân pháp nhỏ do sự nhu động của eo và sống lưng. Sự xoay chuyển phải trái cần phải tròn trịa linh hoạt.

50/ DÃ MÃ PHÂN TÔNG:

Động tác một : Tay trái nghịch triền xoay cánh tay vòng trước ngực lên bên trái, xoay lật chưởng tâm hướng ra ngoài bên trái. Tay phải thuận triền xoay cánh tay, từ bên phải xuống, co chỏ lại nâng lên hướng phải, chưởng tâm hướng xéo lên phía trên, hai tay ở bên trái trên dưới hợp kình với nhau. Trọng tâm vẫn ở chân trái (hình 244). Thân hơi rùn xuống, chân phải hơi hướng ra phía trước, mũi chân nhấc lên rời mặt đất. Đồng thời, chưởng trái hướng bên trái ra phía sau nghịch triền triển khai, chưởng tâm hướng ra ngoài. Tay phải triển khai thuận triền, theo đó thừa thế nâng lên phía trước, chưởng tâm hướng lên (hình 245), chân phải bước ra phía trước, theo đó trọng tâm dời ra phía trước, chân phải hình cung biến thành thực. Đồng thời, tay phải thuận triền theo trọng tâm dời ra trước mà thừa thế nâng lên phía trước. Tay trái nghịch triền hướng ra phía sau, cao ngang vai, chưởng tâm hướng xéo xuống phía sau (hình 246).



h. 244 h. 245 h. 246

Động tác hai: Thân xoay qua trái. Đồng thời, chưởng phải co chỏ lại xoay cánh tay thuận triền đến trước mặt, tay trái xoay cánh tay hơi co chỏ lại nghịch triền hướng qua trái án xuống. Trọng tâm vẫn ở chân phải (hình 247). Lấy gót chân phải làm trục, mũi chân phải xoay ra ngoài, thân xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải xoay cánh tay thuận triền

lật hướng lên bên phải, vòng ra ngoài, chưởng tâm hướng xuống phía trước. Chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân vòng ra phía trước (hình 248). Thân tiếp tục xoay qua phải, mũi chân phải tiếp tục xoay ra ngoài, trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên phía trước. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân vòng ra phía sau bên phải (đông). Chưởng trái hơi chìm xuống, xoay cánh tay co chỏ lại nâng lên phía trước (hình 249). Chân trái bước lên phía trước, theo đó trọng tâm dời ra phía trước, chân trái hình cung biến thành thực. Đồng thời, tay trái thuận triển theo thế trọng tâm dời ra phía trước mà nâng lên phía trước. Tay phải nghịch triển hướng ra ngoài phía sau, cao ngang vai, chưởng tâm hướng xéo xuống phía sau (hình 250).



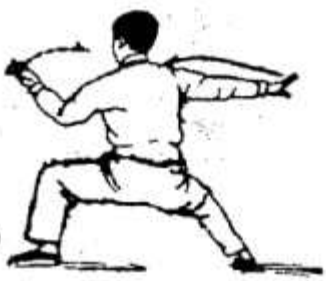
h. 247



h. 248



h. 249



h.250

Động tác ba: Thân xoay qua phải, trọng tâm hơi dời qua trái, chân trái lại thành hình cung. Đồng thời, chưởng trái theo thế xoay chuyển của thân lật chưởng nghịch triển án ra phía trước bên trái, chưởng phải nghịch triển từ bên phải

vòng thu về trước ngực (hình 251). Thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, chân phải thành hình cung. Đồng thời, chưởng trái xoay cánh tay thuận triền, vòng qua trước ngực án ra bên phải. Chưởng phải xoay cánh tay nghịch triền, triển khai qua bên phải, chưởng tâm hướng bên phải (hình 252). Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, chân trái hình cung. Đồng thời, chưởng phải thuận triển xuống trước eo phải, chưởng tâm hướng ra phía bên trái. Chưởng trái vòng xuống trước ngực, nghịch triển co chỏ lại nâng lên bên trái cao ngang vai, chưởng tâm hướng qua trái (hình 253).



h. 251



h. 252



h. 253



h.254



h.255

Thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, chân phải thành hình cung. Đồng thời, chưởng trái thuận triển, từ bên trái vòng xuống trước bụng, chưởng phải hướng qua phải nghịch triển lên cao ngang bụng, chưởng tâm đều hướng xéo xuống phía sau bên phải (hình 254). Thân xoay qua trái, mũi chân trái xoay ra ngoài, trọng tâm dời qua trái, chân trái hình cung. Đồng thời, chưởng trái thuận triển co chỏ và cổ tay

lại, vòng trước ngực hướng qua trái theo hình cung bằng ra, chưởng tâm lật hướng lên phía trong. Chưởng phải từ bên phải vòng ra trước mặt qua trái nghịch triển duỗi ra, chưởng tâm hướng xuống phía trước (hình 255).

Điểm quan trọng:

1. Dã mã phân tông là một quyền thức có khí thế phô diễn lớn ra đến bốn góc, giống như con ngựa hoang không chịu câu thúc nhảy nhót lung tung. Biên độ của động tác hơi nhỏ nhưng phải biểu hiện sự truyền động của eo lưng ra hai tay. Thức này để luyện tập sự xoay trở qua phải qua trái.

2. Thức này dễ biểu hiện ra kình triền ty thuận nghịch lớn. Thân đứng ngay thẳng thoải mái để kiểm soát tám mặt, các động tác cần biểu hiện đối nhau: Hai tay cái này trên thì cái kia dưới, tay này dưới thì tay kia trên, tay này trong thì tay kia ngoài, tay này ngoài thì tay kia trong, tay này thuận thì tay kia nghịch, tay này nghịch thì tay kia thuận, trong khai có hợp, trong hợp có khai để chuyển động. Cho nên nó có thể làm đại biểu cho kình triền ty lớn.

3. Thái cực quyền đòi hỏi tất cả các động tác đều phải do eo và sống lưng làm chủ tể để vận động, cho nên khí dính sát lưng là nhân tố chính để truyền động và phân khai ra hai tay.

51/ **Lục phong tứ bế:**

Giống động tác hai của thức thứ 29/ Lục phong tứ bế (hình 256- 258).



h.256



h.257



h.258

52/ **Đơn tiên:**

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 259- 264)



h. 259



h. 260



h. 261



h. 262



h. 263



h. 264

53/ **Song chấn cước:**

Động tác một: Thân xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, chân trái hình cung, chân phải duỗi ra nhưng không được thẳng tắp. Theo lúc xoay chuyển của thân, câu thủ của tay phải biến thành chưởng thuận triển, từ bên phải vòng xuống trước bụng qua trái đến trước sườn trái (chú ý nội kình không được mất), chưởng tâm hướng qua trái. Tay trái thuận triển hướng qua trái duỗi ra, chưởng tâm hướng xuống (hình 265). Thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, chân phải thành hình cung, chân trái duỗi ra mà không được thẳng tắp. Đồng thời, chưởng phải xoay cánh tay nghịch triển, từ phía trước bên sườn trái vòng lên trước mặt triển khai qua phải, chưởng tâm hướng ra phía trước. Chưởng trái xoay cánh tay

nghịch triền, theo sự xoay chuyển của thân co chỏ lại, cánh tay hơi ngẩng lên, chưởng tâm hướng lên (hình 266).

Động tác hai: Thân tiếp tục xoay qua phải, mũi chân trái xoay vào, trọng tâm dời ra gót chân trái, chân phải hơi thu về, lấy mũi chân chấm đất. Đồng thời, chưởng trái từ bên trái vòng ra trước mặt nghịch triển xuống trên chỏ phải. Chưởng phải xoay cánh tay thuận triển, từ bên phải vòng xuống phía trước rồi vén lên trước ngực (hình 267). Hai tay nghịch triển trước ngực, lấy triển ty kình kéo toàn thân lên, chân phải nhấc lên, chân trái đạp nhảy lên (hình 268-269). Hai chân trái trước phải sau hạ xuống đất (Song chấn cước), đạp chấn cước, chân trái nặng chân phải nhẹ. Hai chưởng theo lúc chấn cước án xuống, chưởng tâm hướng xuống (hình 270).



h. 265



h. 266



h. 267



h. 268



h. 269



h. 270

Điểm quan trọng:

1.Hình 268 là để súc kình, làm tăng thêm sức bật, cần phải phối hợp với đà hất lên của hai tay để kéo thân nhảy lên, rồi để tự nhiên rơi xuống hai chân trước sau chấm đất.

2.Tác dụng của chấn cước như đã thuật ở thức thứ hai Kim cương đảo đối.

54/ NGỌC NỮ XUYÊN THOA:

Động tác một: Chân phải hơi nhấc lên, tay phải hơi giơ lên, tay trái phối hợp hợp kình ở trước ngực (tư thế tương tự như hình 267). Chân phải nhảy ra phía trước nửa bước, đồng thời, chưởng phải phát kình đẩy tới trước và kéo theo chân trái nhảy ra phía trước một bước lớn, thân theo đó xoay qua phải, chưởng trái cũng theo đó đẩy ra phía trước (hình thành quá trình nhảy lên không như hình 271. Nếu lớn tuổi sức yếu thì xem hình phụ 271), thân nhảy lên không tiếp tục xoay qua phải ra phía sau 270 độ, chân trái chấm đất, tiếp theo chân phải cũng theo sự xoay chuyển của thân qua phải mà chấm đất. Đồng thời, hai tay phải thuận, trái nghịch triển, tay phải hướng lên bên phải, tay trái hướng xuống bên trái phân ra triển khai, hình thành khai kình (hình 272).

Động tác hai: Thân xoay qua trái trở về hướng chính (nam), đầu gối trái hơi cong. Hai chưởng lấy thuận triển mà hợp lại, rồi lấy nghịch triển phân ra, phải trên trái dưới (hình 273).



h. 271



h. 271a


h. 272


h. 273

Điểm quan trọng:

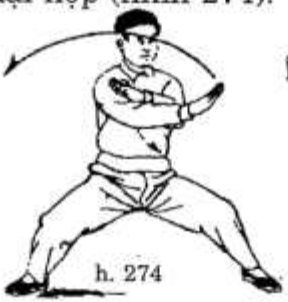
1.Thức này do hai động tác hợp lại thành một động tác, điểm quan trọng của nó là liên tiếp lên ba bước, chân trái nhảy tới trước nửa bước, chân trái nhảy một bước lớn và chân phải lại vòng theo thân xuống một bước. Đó là ba bước cần phải hoàn thànhliên tiếp nhau.

2.Về phương diện kỹ thuật chiến đấu mà nói, thức này có thể vừa công vừa thủ.

3.Nếu muốn giảm lượng vận động, có thể bỏ bớt động tác nhảy lên không, sửa lại thành xoay người bước lên để luyện tập.

55/ **LÃN TRÁT Y:**

Động tác một: trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về, mũi chân điểm phía sau cạnh chân trái, rồi bước ra lấy gót chân chấm đất bên phải. Đồng thời hai tay đang mở rộng chuyển động theo vòng cung thành song thuận đại hợp (hình 274).


h. 274


h. 275


h. 276

Động tác hai: giống động tác hai của thức thứ 3/ Lãn trát y (hình 275-276)

56/ **Lục phong tứ bế:**

Giống thức thứ 4/ Lục phong tứ bế (hình 277- 283)



h. 277



h. 278



h. 279



h. 280



h. 281



h. 282



h. 283

57/ **Đơn tiên:**

Giống động tác của thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 284-288)



h. 284



h. 285



h. 286



h. 287



h.288

58/ **VẬN THỦ:**

Giống động tác của thức thứ 31/ Vận thủ (hình 289-293)



h. 289



h. 290



h. 291



h. 292



h. 293

59/ **Bãi cước điệt xoa:**

Động tác một: Thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua trái, đầu gối trái cong lại. Đồng thời, hai chưởng quan hệ nhau lấy phải nghịch, trái thuận triển dời ngang qua bên phải của thân, cao ngang vai, chưởng tâm đều hướng qua phải (hình 294). Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, thân đứng lên, chân phải nhấc lên vòng qua trái lên trước ngực qua phải. Đồng thời, hai chưởng trái nghịch phải thuận triển từ phía bên vai phải hướng qua trái, tay trái trước tay phải sau hoành ngang quét qua mặt ngoài bàn chân phải, liên tiếp kêu hai tiếng, hai chưởng tâm đều hướng qua trái (hình 295).

Động tác hai: Sau khi hai chưởng quét qua mặt chân biến thành quyền, tay trái nghịch triển ở trong từ bên trái vòng xuống trước ngực theo hình cung qua phải, tay phải thuận triển ở ngoài hạ xuống trước bụng, hai cánh tay hợp kình giao nhau trước ngực, quyền trái đặt trên cánh tay phải. Chân phải vòng ra phía sau từ bên phải hạ xuống cạnh chân trái đạp chấn cước, toàn thân khí chìm xuống, chân trái hơi nhấc lên (hình 296). Chân phải co đầu gối rùn xuống, mũi chân trái ngẩng lên, lấy gót chân hướng bên trái bước ra, đầu gối phải câu vào trong, hông buông lỏng, phần háng phần mông đầu gối phải đều bẹp xuống đất. Đồng thời, quyền phải vòng trước mặt qua hướng phải lên theo hình cung, quyền tâm

hướng xéo lên bên phải. Quyền trái vòng phía trong cánh tay phải xuống theo chân trái duỗi ra phía trước, quyền tâm hướng lên (hình 297). Thân hướng ra phía trước lên, chân phải đạp đất, chân trái co lại thành hình cung, tả cung bộ. Đồng thời, quyền trái lấy mặt quyền đánh lên phía trước, quyền tâm hướng vào trong. Quyền phải xoay cánh tay thuận triển hạ xuống bên hông phải (hình 298).

Điểm quan trọng :

1.Thức này phân làm hai giai đoạn: giai đoạn Bãi cước, thoạt nhìn giống như hai tay đánh chân, thực ra tay và chân giúp nhau tấn công, chân phải đá vòng ra ngoài hạ xuống thân vẫn phải giữ ngay thẳng, lúc chấn cước toàn bộ kình phải chìm xuống. Giai đoạn Điệt xoa, về phương diện chiến đấu mà nói, là đứng trong chổ bại để thủ thắng, động tác đứng lên và đánh lên của tay trái cần phải cùng lúc.

2.Thức này tương đối khó luyện tập, không thích hợp với người lớn tuổi và thân thể hư nhược. Có thể sửa lại như sau: Đầu gối chân phải rùn xuống, chân trái xoạc ra phía trước, rồi tiếp theo hình.



h. 294



h. 295



h. 296



h. 297



h. 298

60/ TẢ HỮU KIM KÊ ĐỘC LẬP:

Động tác một: trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, thân hơi xoay qua trái, chân trái đứng lên, đầu gối trái hơi cong, chân phải nhấc lên, mũi chân phải hướng xuống. Đồng thời, hai quyền thuận triển, quyền trái từ bên trái lên phía trước, quyền phải từ phía sau bên phải lên phía trước, hai quyền giao nhau trước ngực, theo lúc chân phải sắp nhấc lên, hai quyền biến thành chưởng, tay phải thuận triển từ phía trước ngực phải nâng lện, tay trái nghịch triển án xuống (giống hình 303 chỉ khác bên phải bên trái). Theo lúc chân phải nhấc lên, chưởng phải nâng lên bên phải, chưởng trái nghịch triển triển khai xuống bên trái, hình thành Tả thức kim kê độc lập (hình 299).



h. 299



h. 300

Động tác hai: Chân trái hơi rùn xuống (súc kình), rồi nhảy lên, hai chân trên không, theo đó hai chân trái trước phải sau hạ xuống, đạp chấn cước (trái nặng phải nhẹ), hai đầu gối hơi cong. Đồng thời,chưởng phải theo chân phải hạ xuống án phía trước hông phải, chưởng trái cũng án xuống phía trước hông trái (hình 300). Thân hơi xoay qua phải rồi lại xoay qua trái, chân phải bước ra bên phải (nam) một bước lớn, chân phải cong đầu gối rùn xuống. hai chưởng lúc thân xoay qua phải từ bên phải nâng lên, rồi theo lúc bước ra bên phải và thân xoay qua trái hai tay vòng qua trước ngực hướng về bên trái, lấy tay trái nghịch triền tay phải thuận triền lớn lên ngang vai, chưởng tâm đều hướng về bên trái (hình 301). Trọng tâm dời qua phải chân trái kéo về bên phải, lấy mũi chân chấm đất cạnh chân phải, chân phải thực, chẩn trái hư. Đồng thời hai chưởng thuận triển, chia ra hai bên hông phải trái. (hình 302).



301



h. 302

Động tác ba: tiếp theo chân trái đạp thực, trọng tâm dời qua trái, chân trái biến thành thực, rồi lại dời trọng tâm về chân phải, chân phải lại biến thành thực, chân phải nhón gót lên. Đồng thời, chưởng trái xoay cánh tay thuận triển co chỏ lại nâng lên, chưởng phải phối hợp nghịch triển bên phải án xuống (hình 303). Theo đó chân trái nhấc lên, chưởng trái

nâng lên bên trái, hình thành Hữu thức kim kê độc lập (hình 304).



h. 303



h. 304

Điểm quan trọng:

Từ thức Điệt xoa qua thức này là từ thấp nhất chuyển qua cao nhất, có thể luyện tập phần đùi và kình lực nâng lên của cánh tay.

61/ **Đảo quyền quăng**

Động tác một: Chân phải co đầu gối rùn xuống, đồng thời, chưởng trái vòng ra trước mặt nghịch triền xuống. Chưởng phải từ bên phải chuyển động lên thuận triền chuyển qua nghịch triền, theo hình cung đến bên má phải, chưởng tâm hướng xéo ra phía trước bên trái (hình 305). Tiếp theo giống động tác một của thức thứ 22/ Đảo quyền quăng (hình 306, 306 a)



h. 305



h. 306



h. 306a

Động tác hai và ba giống động tác hai và ba của thức thứ 22/ Đảo quyền quăng (hình 307-310).



h. 307



h. 307a



h. 308



h. 309



h. 310

62/ **Thối bộ áp chẩu:**

Giống thức thứ 23/ Thối bộ áp chẩu (hình 311-314)



h. 311



h. 312



h. 313



h. 314

63/ **Trung bàn:**

Giống thức thứ 24/ Trung bàn (hình 315-318)



h. 315



h. 316



h. 316a



h. 317



h. 317a



h. 318



h. 318a

64/ **Bạch hạc lượng sí:**

Giống thức thứ 25/ Bạch hạc lượng sí (hình 319- xem thêm 350-360)



h. 319



h. 319a

65/ **Tà hành ảo bộ:**

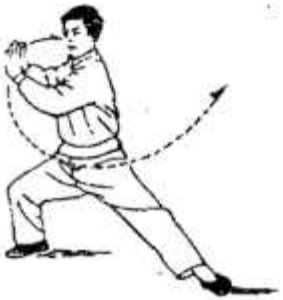
Giống thức thứ 26/ Tà hành ảo bộ (hình 320-324)



h. 320



h. 321



h. 322



h. 323



h. 324



h. 324a

66/ THIỂM THÔNG BỐI:

Giống thức thứ 27/ Thiểm thông bối (hình 325-330)



h. 325



h. 326



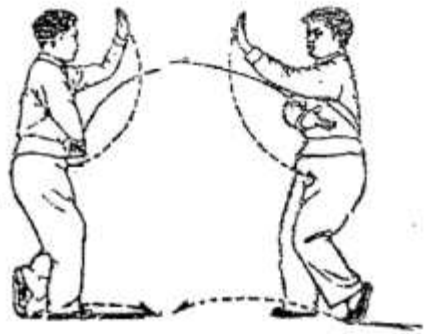
h. 326a



h. 327



h. 327a



h. 328 h. 328a



h. 329



329a



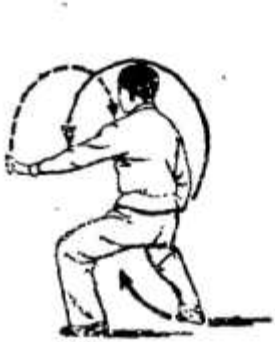
h. 330



h. 330a

67/ YỂM THỦ QUĂNG CHÙY:

Giống thức thứ 28/ Yểm thủ quăng chùy (hình 331-333 xem thêm hình 67-69)


h. 331


h. 331a


h. 332


h. 333

68/ **Lục phong tứ bế:**

Giống thức thứ 29/ Lục phong tứ bế (hình 334-338)


h. 334


h. 335


h. 336


h. 337


h. 338

69/ **Đơn tiên:**

Giống thức thứ 30/ Đơn tiên (hình 339-344)



h.339



h.340



h.341



h.342



h.343



h.344

70/ VẬN THỦ:

Giống thức thứ 31/ Vận thủ (hình 345-349).



h.345



h.346



h.347



h. 348



h. 349

71/ **Cao thám mã:**

Giống thức thứ 32/ Cao thám mã (hình 350-354).



h.350



h.351



h.352



h.353



h.354

72/ **Thập tự bãi liên:**

Động tác một: Tiếp theo trên sau phần khai thức của Cao thám mã, chân trái nhấc về, lấy mũi chấn trái chấm đất

cạnh chân phải, chân phải vẫn là thực, chân trái là hư. Đồng thời, hai chưởng xoay cánh tay trái nghịch, phải thuận triển, chưởng trái từ bên trái vòng lên bên phải, chưởng phải từ bên phải vòng xuống bên trái, cổ tay của hai tay giao nhau trước ngực (hình 355). Lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua phải, mũi chân phải vẫn chấm đất. Đồng thời, hai tay nghịch triển, thu nhỏ vòng giao nhau lại, tay trái ở trong, hai tay hợp kình (hình 356). Thân tiếp tục xoay qua phải, chân trái rùn xuống, chân trái nhấc lên hướng qua trái (đông bắc) bước một bước, trọng tâm dời qua trái, chân trái thành hình cung. Đồng thời, hai tay nghịch triển, chưởng phải hướng lên bên phải, chưởng trái hướng xuống bên trái phân ra triển khai, chưởng tâm đều hướng ra ngoài (hình 357).



h.355



h.356



h.357

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái, trọng tâm tiếp tục dời qua trái, chân trái thành hình cung. Đồng thời, chưởng phải xoay cánh tay thuận triển, từ bên phải vòng xuống trước ngực qua dưới nách trái, chưởng tâm hướng xuống phía sau. Chưởng trái xoay cánh tay thuận triển, co chỏ lại để cánh tay dựng lên, chưởng tâm hướng lên bên phải (hình 358). Thân hơi xoay qua phải, đồng thời chưởng trái thuận triển, vòng trước trán qua bên phải hợp trên cánh tay phải, chưởng tâm hướng xuống, tay phải ở dưới nách trái thuận

triển, để chưởng tâm xoay hướng xuống, trọng tâm đồng thời lại dời thêm qua trái (hình 359).



h.358



h.359

Động tác ba: Chân phải nhấc lên, đá vòng ra phải nửa vòng. Đồng thời, chưởng trái nghịch triển qua trái vỗ lên mặt ngoài của bàn chân phải (hình 360). Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải (hướng tây). Đồng thời, hai chưởng biến thành quyền, trái nghịch phải thuận triển, quyền phải vòng trước ngực xuống, quyền trái xoay cánh tay co chỏ từ bên trái lên một lượt, quyền phải cao ngang hông, quyền tâm hướng lên, quyền trái cao hơn đầu một chút, quyền tâm hướng qua phải (hình 361).



h.360



h.361

Điểm quan trọng:

1. Thức này là từ thế hợp chặt chẽ chuyển qua thế mở rộng, lúc này đòi hỏi khí thế phải trầm xuống. Lúc xoay qua trái hai cánh tay phải quan hệ nhau, là trong hợp có khai. Sau đó lại mở rộng, là trong khai có hợp.

2. Chưởng trái từ chỗ giao nhau để vỗ lên mặt ngoài của bàn chân phải, cho nên gọi là Thập tự bãi liên. Sau khi vỗ, quyền trái đưa lên, quyền phải lật xuống đồng thời phát kình. Sự phát kình này phải nhịp nhàng cân đối để giữ ổn định cho sự xoay chuyển thân ra phía sau.

3. Thực hiện động tác của Thập tự bãi liên thường thường cảm thấy dễ chịu và nóng ở sống lưng, đó là hiện tượng khí thúc đẩy toàn thân.

73/ CHỈ ĐƯƠNG CHÙY:

Động tác một: Chân trái hơi nhảy qua trái, chân phải đạp xuống chỗ cũ của chân trái, đạp một chấn cước. Thân xoay qua phải, chân trái bước xéo ra phía trước bên trái (tây nam) một bước, trọng tâm từ từ dời qua trái. Theo lúc chân phải đạp chấn cước, tay trái xoay cánh tay đến trước ngực phải. Quyền phải thuận triền từ bên phải vòng lên qua trên cánh tay trái. Theo lúc chân trái bước ra, quyền trái theo sự xoay chuyển của thân nghịch triền từ trước ngực nhiễu lên bên phải, co chỏ lại dựng cánh tay lên, cánh tay hơi duỗi ra phía trước, quyền tâm hướng qua phải, quyền phải thuận triền lật xuống hông phải, quyền tâm hướng ra phía trước (hình 362-363).



h.362



h.363

Động tác hai: Thân hơi xoay qua phải, quyền trái xoay cánh tay thuận triền xuống trước ngực. Quyền phải xoay cánh tay nghịch triền từ bên phải lên, vòng ngang qua lỗ tai ra trước ngực xuống phía trong cánh tay trái, hai tay hợp kình với nhau (hình 364, hình này là vẽ trắc diện, thực ra phương hướng và hai chân không thay đổi). Thân xoay qua trái, trọng tâm dời qua trái, chân trái thành hình cung. Đồng thời, quyền trái xoay cánh tay thuận triền thu về bên dưới quyền trái, quyền tâm hướng vào trong. Quyền phải xoay cánh tay nghịch triền đánh ra phía trước bên trái (hình 365, 365a).



h.364



h.365



h.365a

Điểm quan trọng:

1. Thức này cần phải chú ý súc kình. Lúc hai quyền hợp kình ở trước mặt, cần phải mở rộng hai hông, khí dính sát lưng. Quyền đánh ra phải phối hợp sức bật của eo lưng, và gốc của động lực xuất phát từ hông phải.

2. Thức này lúc phát kình, bên ngoài biểu thị hướng xéo qua phải, ở ngoại hình giống như không được ngay thẳng trung chính, nhưng lúc nội kình phát ra tay trái thu về sau thuộc hư, tay phải đánh xuống là thực, chân phải là hư. Đó gọi là thượng hạ tương tùy, làm cho nội kình được điều chỉnh thăng bằng, đạt đến trung chính ngay thẳng.

74/ **Bạch vân hiến quả:**

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, đồng thời, quyền phải nghịch triển thu về bên eo trái, quyền trái nghịch triển ở trước sườn trái, phối hợp nhiều một vòng, hai tay hợp kình không được cứng nhắc (hình 366, 366 a). Thân xoay qua phải, trọng tâm dời thêm qua phải. Đồng thời, hai tay nghịch triển, từ bên trái dời qua trước ngực, cao ngang ngực. Theo lúc trọng tâm dời về lại bên trái, hai quyền xoay chuyển triển ty trong ngoài, hợp kình (hình 367- 367 a).



h.366



h.366a



h.367



h.367a

Động tác hai: Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua trái, chân phải nhấc lên, mũi chân hướng xuống. Đồng thời, quyền phải xoay cánh tay thuận triển, từ phía dưới bên phải lên theo lúc chân phải nhấc lên, vặn xoắn đánh lên, cao

ngang mắt, quyền tâm hướng vào trong. Quyền trái xoay cánh tay nghịch triển một vòng thu về bên eo trái (hình 368).



h.368

Điểm quan trọng:

1. Thức này tay trái nghịch triển ở trong và tay phải thuận triển ở ngoài, không được lồi lõm để thân xoay đứng lên. Quyền phải xoay vặn đến trước mặt thì quyền trái xoay vặn về eo.

2. Thức này cần phải nắm vững sự xoay vặn lên, mặt khác tay trái đặt ở eo trái, cần phải đạt đến sự chính xác của nghịch triển, từ bên trái phía ngoài triển về eo cũng là để chân trái được ổn định.

75/ LỤC PHONG TỨ BẾ:

Động tác: Thân hơi xoay qua trái, chân phải hướng ra phía trước bên phải bước một bước. Đồng thời, hai quyền biến thành chưởng thuận triển lật chưởng phân ra đặt hai bên lỗ tai, chưởng tâm hướng xéo ra ngoài (hình 369).



h. 369



h. 370

Phần sau giống thức thứ 4/ Lục phong tứ bế (hình 370).

76/ ĐƠN TIÊN:

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 371-375).



h..371



h.372



h.373



h.374



h.375

77/ TƯỚC ĐỊA LONG:

Động tác một: Thân xoay qua trái, chân trái thành hình cung. Đồng thời hai tay biến thành quyền nghịch triển, quyền phải từ bên phải vòng xuống trước đưa lên phía trái, quyền tâm hướng lên. Quyền trái hợp lại trên cánh tay phải, quyền tâm hướng vào trong, hai tay hợp kình (hình 376). Trọng tâm dời qua phải, thân xoay qua phải, chân phải co đầu gối rùn xuống. Đồng thời, hai tay phải thuận, trái nghịch triển, phân ra triển khai, quyền trái vòng xuống, quyền phải vòng lên, quyền trái duỗi trên đùi trái, quyền tâm trái hướng lên bên phải, quyền tâm phải hướng lên bên phải (hình 377).

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái, chân trái chìm xuống xoạc ra, chân phải tiếp tục rùn xuống, quyền trái duỗi ra phía trước đến trên mắt cá chân trái, quyền tâm hướng lên, quyền phải hơi chìm xuống. Mắt nhìn ra phía trước (hình 378). Mũi chân trái xoay ra ngoài, thân chồm tới phía trước đứng lên, đạp chân phải, chân trái co lại thành hình cung, phía tả cung bộ. Đồng thời, quyền trái lấy mặt chưởng đánh lên phía trước, chưởng tâm hướng vào trong. Quyền phải xoay cánh tay thuận triển chìm xuống bên hông phải (hình 379).



h.376



h.377



h.378



h.379

Điểm quan trọng:

1. Thức này và thức Điệt xoa có điểm khác nhau, lúc quyền phải xoay cánh tay triển ra phía sau thì chân phải không sát mặt đất, nhưng vẫn cố rùn xuống hết cỡ. Còn lại giống thức Điệt xoa.

2. Thức này trước tiên làm song hợp để cuộn kình lại, cuộn rồi mới phóng (lợi dụng ly tâm lực), phóng đến cực lớn và cực

thấp rồi lại lợi dụng sau khi phóng hai tay hợp lại lợi dụng hướng tâm lực, vận dụng để đưa quyền lên.

78/ THƯỢNG BỘ THẤT TINH:

Động tác: Mũi chân trái xoay ra ngoài, thân xoay qua trái, trọng tâm toàn bộ dời tới trước qua chân trái, chân phải bước lên phía trước nửa bước, mũi chân chấm đất. Đồng thời lúc thân xoay qua trái, quyền trái thuận triền hợp ở trong. Quyền phải thuận triền, từ ở dưới bên phải theo chân phải bước lên mà vòng lên phía ngoài cổ tay trái, cổ tay hai quyền giao nhau, quyền tâm đều hướng vào trong. Theo lúc mũi chân phải chấm đất, hai quyền lấy điểm hai cổ tay giao nhau làm trục, từ phía trong ở trên hướng xuống phía trước nhiều một vòng ra phía sau vừa biến thành chưởng hơi duỗi ra (hình 380-381).



h.380



h.381

Điểm quan trọng:

1. Mỗi thức của Thái cực quyền, lúc luyện tập đòi hỏi một động không chỗ nào không động, mà trong mỗi quyền thức lại có bộ phận vận động chính yếu, thức này phần cổ tay là chính.

2. Thức này là vận dụng cầm nã cũng là một chuyên pháp giải thoát hai tay bị đối phương cầm nã.

79/ THỐI BỘ KHÓA HỔ:

Động tác một: Hai chưởng ở trước ngực vẫn lấy điểm cổ tay giao nhau làm trục, từ phía trước ở dưới hướng vào trong

mà lên rồi xoay lật hồi về. Đồng thời, theo hai chưởng xoay lật, lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải (nam), chân phải thối lui một bước (hình 382). Hai cánh tay hơi hợp lại, rồi phân xuống hai bên phải trái, đánh hai chưởng xuống, chưởng tâm đều hướng xuống (hình 383).

Động tác hai: Trọng tâm dời qua phải, chân trái kéo về chân phải, lấy mũi chân chấm đất cạnh chân phải, đồng thời hai tay phải nghịch trái thuận triển, chưởng phải từ bên phải vòng lên trước mặt theo hình cung, chưởng trái từ bên trái vòng lên trước bụng theo hình cung, hai tay trên dưới hợp kình (hình 384). Thân hơi rùn xuống, đồng thời, hai chưởng xoay cánh tay nghịch triển, chưởng phải hướng lên bên phải, chưởng trái hướng xuống bên trái chia ra triển khai, chưởng tâm phải hướng xéo lên bên phải, chưởng tâm trái hướng xéo xuống bên trái, thành Khóa hổ thức (hình 385).



h. 382



h. 383



h. 384



h. 385

Điểm quan trọng:

Thức trước hai cổ tay xoay lật tự nhiên phát kình liệt ra, thức này xoay lật về một vòng đột nhiên đánh ra giống như thoát khỏi khóa tay, đồng thời khí và kình ở hông chìm xuống.

80/ CHUYỂN THÂN SONG BÀI LIÊN:

Động tác một: Lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua phải ra phía sau 180 độ, chân trái đá vòng theo sự xoay chuyển của thân. Đồng thời, chưởng phải cũng theo sự xoay chuyển của thân vòng theo 180 độ, nghịch triển hoành chưởng lên phía phải, chưởng tâm hướng bên phải. Chưởng trái thuận triển quét vòng qua phải ra sau đến trước chỏ phải, chưởng tâm hướng qua phải (hình 386-387).

Động tác hai: Chân trái hướng xéo ra phía trước (tây bắc) hạ bước, theo đó trọng tâm dời qua trái, chân trái co đầu gối rùn xuống, thân đồng thời xoay qua phải. Đồng thời, hai chưởng trái nghịch, phải thuận triển từ bên phải hơi hạ xuống (hình 388). Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, thân đứng lên, chân phải nhấc lên, đá vòng qua trái ra trước ngực phải. Đồng thời, hai chưởng trái nghịch phải thuận triển, từ bên phải hướng qua trái, chưởng trái trước, chưởng phải sau vỗ lên mặt ngoài bàn chân phải, liên tiếp kêu hai cái, hai chưởng tâm đều hướng qua trái (hình 295, tư thế trong hình ngực hướng về đông bắc).


h. 386


h.387


h.388

Điểm quan trọng:

1. Thường động tác xoay chuyển đứng một chân, một chân nhấc lên, thì trong quá trình xoay chuyển phải ổn định mà lại một chỗ động không chỗ nào không động. Điều này quan hệ đến hai tay hợp rồi lại khai (hợp là song thuận triền, lúc chuyển qua khai biến thành song nghịch triền), do khai kình mà thân kéo theo sự xoay chuyển, đó là do tác dụng làm thăng bằng của khai kình song nghịch triền.

2. Mặt khác, muốn nắm được sự ổn định, cần phải đứng cho ngay thẳng. Mấu chốt của đứng ngay thẳng là ở đầu cổ, vì phần đầu ở chỗ cao nhất trong thân thể. Nếu có chút thiên lệch, thì sẽ ảnh hưởng đến phần dưới của toàn thân, tạo một độ nghiêng lệch rất lớn.

81/ **Đương đầu pháo:**

Động tác một: Sau khi chân phải đá vòng ra hạ bước chân xuống phía sau bên phải (hướng nam). Đồng thời, hai chưởng biến thành quyền, xoay cánh tay trầm xuống, rồi hơi vòng ngược lên (xung quyền) phía trước, hai quyền tâm gần đối nhau, quyền trái ở trước, quyền phải ở sau, theo xung quyền đầu gối trái co lại thành hình cung ở phía trước (hình 389).

Động tác hai: Trọng tâm dời ra phía sau, chân phải co đầu gối rùn xuống biến thành thực, đầu gối trái hơi cong, thân xoay qua phải. Đồng thời, hai quyền xoay cánh tay thuận triền, từ phía trước hạ xuống vòng vào trong mà lên, theo hình cung thu vào bên sườn phải, quyền tâm trái hướng vào trong, quyền tâm phải hướng qua trái (hình 390), trọng tâm dời ra phía trước, chân trái hình cung, hai chỏ hơi cong, quyền trái hoành cánh tay nằm ngang phía trước, quyền tâm trái hướng vào trong, quyền tâm phải hướng qua trái (hình 391).

Điểm quan trọng:

1. Bài quyền Thái cực thường bắt đầu bằng văn và kết thúc bằng võ, cho nên đang lúc luyện đến Đương đầu pháo, cần phải biểu hiện ý khí phát ra mạnh mẽ, để phát huy bốn loại kình (cuộn lại, phóng ra, chứa giữ, phát ra) quyền phóng ra có súc phát đầy đủ.

2. Lúc súc phát, kình lực gốc phải ở chân lên tay, tung ra trong một cự ly ngắn (đây là một loại "liệt kình").



h. 389



h. 390



h. 391

82/ KIM CƯƠNG ĐẢO ĐỐI:

Động tác một: Trọng tâm dời ra phía sau, chân phải co đầu gối rùn xuống, biến thành thực, thân xoay qua phải. Đồng thời, hai tay trái nghịch phải thuận triển triển khai ra phía sau bên phải, chưởng tâm hướng ra phía sau bên phải, các ngón tay duỗi ra chớ mềm nhũn (hình 4, nhưng không giống động tác chân trái, chân trái trong hình rời khỏi mặt đất, chân trái trong thức này đạp hư trên mặt đất, phương hướng cũng không giống nhau, Kim cương đảo đối thức thứ hai là ngực hướng về nam, còn thức này là hướng về bắc).

Động tác hai: Trọng tâm dời ra phía trước, đồng thời hai chưởng vẫn trái nghịch, phải thuận triển ở phía sau bên phải tiếp tục chìm xuống (hình 5, nhưng ngực hướng về bắc),

về sau giống động tác hai của thức thứ 2/ Kim cương đảo đối (hình 6, nhưng ngực hướng về bắc).

Động tác ba: Giống động tác ba của thức thứ 2/ Kim cương đảo đối (hình 7-8, nhưng ngực hướng về bắc).

83/ THU THẾ:

Động tác: Thân đứng lên, đầu gối hơi cong. Đồng thời, hai tay nghịch triển phân hai bên phải trái rũ xuống, chưởng tâm đều hướng ra sau, trở lại tư thế dự bị (hình 1).

Điểm quan trọng:

Trần thức Thái cực quyền lộ thứ nhất và lộ thứ hai đều bắt đầu mặt nhìn về nam và kết thúc hướng về bắc. Nếu luyện hai bài liên tiếp thì cuối cùng mặt hướng về nam.

2.2. TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN BÀI THỨ HAI

(PHÁO CHÙY QUYỀN)

2.2.1. Thứ tự danh xưng Trần thức Thái cực quyền lộ thứ hai.

(1) Dự bị thức	Thức dự bị
(2) Kim cương đảo đối	Chày giã kim cương
(3) Lãn trát y	Lười mặc áo ngoài
(4) Lục phong tứ bế	Sáu phần ngăn bốn phần chận
(5) Đơn tiên	Một cây roi
(6) Ban lan chẩu	Em gạt chỏ
(7) Hộ tâm chùy	Chùy hộ vệ tim
(8) Ảo bộ tà hành	Bước nghịch đi xéo
(9) Sát yêu áp chẩu quyền	Quyền sát vào eo và áp chỏ (vào sườn)
(10) Tỉnh lãm trực nhập	Ôm giếng vào thẳng
(11) Phong tảo mai hoa	Gió quét hoa mai
(12) Kim cương đảo đối	
(13) Tý thân chùy	Chùy che thân
(14) Phiết thân chùy	Ném cái chùy
(15) Trảm thủ	Tay chém
(16) Phiên hoa vũ tụ	Lấy tay áo phất cánh hoa
(17) Yểm thủ quăng chùy	Tay che tay đánh
(18) Phi bộ ảo loan chẩu	Chỏ loan bước nhảy ngược
(19) Vận thủ	Tay vận chuyển

(20) Cao thám mã	Vỗ đầu ngựa
(21) Vận thủ	
(22) Cao thám mã	
(23) Liên châu pháo	Pháo liên châu
(24) Liên châu pháo	
(25) Liên châu pháo	
(26) Đảo kỳ lân	Đuổi con kỳ lân
(27) Bạch xà thổ tín	Rắn trắng nhả độc
(28) Bạch xà thổ tín	
(29) Bạch xà thổ tín	
(30) Hải để phiên hoa	Hoa rơi đáy biển
(31) Yểm thủ quăng chùy	
(32) Chuyển thân lục hợp	Xoay người lục hợp
(33) Tả khỏa tiên pháo	Thế đánh trái bọc cây roi
(34) Tả khỏa tiên pháo	
(35) Hữu khỏa tiên pháo	Thế đánh phải bọc cây roi
(36) Hữu khỏa tiên pháo	
(37) Thú đầu thế	Thế đầu thú
(38) Phách giá tử	Chẻ các giá
(39) Phiên hoa vũ tụ	
(40) Yểm thủ quăng chùy	
(41) Phục hổ	Hổ nằm phục kích
(42) Mạt mi hồng	Vẽ lông mày hồng
(43) Hữu hoàng long tam lãm thủy	Rồng vàng ba lần trông coi nước (bên phải)
(44) Tả hoàng long tam lãm thủy	Rồng vàng ba lần trông coi nước (bên trái)
(45) Tả đặng nhất căn	Đạp gót hình chữ nhất (bên trái)
(46) Hữu đặng nhất căn	Đạp gót hình chữ nhất (bên phải)

(47) Hải để phiên hoa
(48) Yểm thủ quăng chùy
(49) Tảo đường thoái — Chân quét một vòng
(50) Yểm thủ quăng chùy
(51) Tả xung — Xông lên (bên trái)
(52) Hữu xung — Xông lên (bên phải)
(53) Đảo tháp — Cấm ngược lại
(54) Hải để phiên hoa

(55) Yểm thủ quăng chùy
(56) Đoạt nhị quăng — Chiếm đoạt hai cánh tay
(57) Đoạt nhị quăng
(58) Liên hoàn pháo — Pháo liên hoàn
(59) Ngọc nữ xuyên thoa — Thiếu nữ đưa thoi
(60) Tứ đầu đương môn pháo — Bốn đầu pháo giữ cửa
(61) Ngọc nữ xuyên thoa
(62) Tứ đầu đương môn pháo
(63) Phiết thân chùy
(64) Ảo loan chẩu — Chỏ loan nghịch
(65) Thuận loan chẩu — Chỏ loan thuận
(66) Xuyên tâm chẩu — Chỏ xuyên tâm
(67) Oa lý pháo — Pháo trong hang
(68) Tình lãm trực nhập
(69) Phong tảo mai hoa
(70) Kim cương đảo đối
(71) Thu thế — Thế thu lại

2.2.2/TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN BÀI THỨ HAI. (ĐỒ GIẢI)

Trần thức Thái cực quyền lộ thứ hai còn có tên là "Pháo chùy".

1/ **Dự bị thức:**

Giống Dự bị thức lộ thứ nhất (hình 1).

2/ **Kim cương đảo đối:**

Giống Kim cương đảo đối lộ thứ nhất thức thứ 2 (hình 2 - 8).



h. 1 h. 2



h. 3



h. 4



h. 5



h. 6



h.7



h.8

3/ LÃN TRÁT Y:

Giống Lãn trát y lộ thứ nhất thức thứ 3 (hình 9 - 14).



h. 9



h. 10



h. 11



h. 12



h. 12a



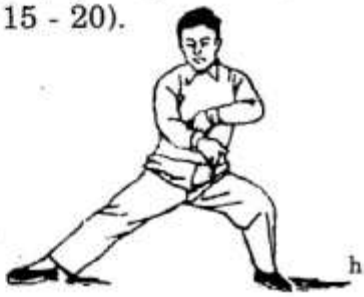
h. 13



h. 14

4/ **Lục phong tứ bế:**

Giống Lục phong tứ bế lộ thứ nhất thức thứ 4 (hình 15 - 20).



h. 15



h. 15a



h.16



h.17



h.18



h.19

h.20



5/ **Đơn tiên:**

Giống Đơn tiên lộ thứ nhất thức thứ 5 (hình 21- 26).



h. 21



h. 22



h. 23


h. 24


h. 25


h. 26

6/ **Ban Lan Chẩu**: (hướng nam)

Động tác: Trọng tâm hơi dời qua phải đồng thời câu thủ phải ở bên phải thuận triển nhỏ biến thành quyền và khiến quyền tâm hướng lên; chưởng trái biến thành quyền từ bên trái nghịch triển xuống trước ngực. Tiếp liền theo trọng tâm dời qua trái. Theo lúc trọng tâm dời qua trái, quyền trái vòng trước ngực phát kình đánh ngang ra bên trái, quyền phải từ bên phải cũng hướng qua trái phát kình đánh ra, hai tay quyền tâm trái hướng lên, quyền tâm phải hướng xuống (hình 27). Trọng tâm dời qua phải. Theo lúc trọng tâm dời qua phải, hai tay trái nghịch phải thuận triển từ bên trái hướng qua phải phát kình đánh ra, quyền tâm trái hướng xuống, quyền tâm phải hướng lên (hình 28).


h. 27


h. 28

Điểm quan trọng:

Thức này hai lần phát kình ra hai bên phải trái, cần phải liên tiếp nhau. Từ cuối thế Đơn tiên đến lúc hướng qua trái phát kình, cần phải dời trọng tâm qua phải một chút, để

súc kình rồi mới phát kình. Lúc phát kình, sự chuyển dời trọng tâm và hai cánh tay phát kình phải cùng một lúc.

7/ **Hộ tâm chẩu**: (đông bắc).

Động tác: Trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên, thân xoay qua trái, chân phải đạp đất nhảy lên, theo đó chân trái chấm đất, chân phải cũng lấy gót chân bước xéo đông nam. Đồng thời theo lúc xoay chuyển thân, quyền trái nghịch triền hơi vòng lên bên phải vào trong, sau khi thân xoay qua trái thì thuận triền vòng xuống bên eo trái, quyền tâm hướng xéo lên bên phải. Quyền phải trước nghịch sau thuận triền theo sự xoay chuyển của thân từ bên phải vòng lên trước má phải qua trái, theo lúc chân phải hạ xuống đất mà đánh xuống (hình 29). Quyền trái thuận triền qua trái vòng lên cao ngang vai, quyền phải thuận triền thu vào (hình 30). Quyền trái từ bên trái vòng ra phía ngoài quyền phải, vòng xuống rồi vào trong, quyền phải từ trong vòng ra ngoài, hai quyền giao nhau trước ngực. Theo đó hai tay thuận triền, quyền trái thu vào trong, quyền phải lấy lưng quyền chổ gần cổ tay "bằng" ra phía trước. Đồng thời trọng tâm chìm xuống (hình 31).



h. 29



h. 30



h. 31

Điểm quan trọng:

Động tác Thái cực quyền, thường muốn phóng lớn thì trước tiên phải nhỏ cuộn lại, đó là để tăng thêm "bằng kình", khiến cho khí dính sát lưng, rồi truyền động ra chưởng căn.

Động tác cuộn hai quyền trước ngực là để súc kình trước khi phóng ra.

8/ **Ảo bộ tà hành:** (đông chuyển qua đông nam).

Thức trên sau khi song quyền bảo vệ trước ngực (hộ tâm), song quyền mở ra thành chưởng, và thực hiện động tác phải thuận trái nghịch triền ty, hợp nhau trước ngực. Lúc này tay phải ở trên tay trái ở dưới, chưởng tâm phải hướng qua trái, chưởng tâm trái hướng lên. Tiếp theo tay phải vẫn thuận tay trái vẫn nghịch triền phân ra hai bên (hình 32). Sau đó, lại hợp trước ngực, nhưng lúc này tay phải đã chuyển xuống dưới, tay trái đã chuyển lên trên, chưởng tâm đều hướng xuống. Tiếp theo tay phải lại vòng lên, tay trái lại vòng qua trái, đồng thời, thân đứng lên, chân phải nhấc lên, hai chưởng hợp kình (hình 33). Đợi lúc đã chuyển qua khai kình, chân phải đạp chấn cước biến thành thực. Chân trái bước ra hướng đông bắc một bước, chưởng phải thuận triền từ trước mặt qua phải chìm xuống. Đồng thời, chưởng trái nghịch triền vòng lên phía phải theo hình cung. Vòng cho đến khi chưởng trái qua trái, chưởng phải thích ứng bên phải, thuận triền lên đến bên lỗ tai phải. Lúc đó chân trái là thực, chân phải vẫn là tư thế nhấc chân lên. Tiếp theo chưởng trái ở bên lỗ tai phải xoay nửa vòng rồi lại nghịch triền triển khai qua phải. Đồng thời, chưởng trái hơi vòng qua phải nghịch triền ra phía sau, rồi hướng qua trái thuận triền mở rộng, thành song khai kình. Lúc này, ngực hướng nam (hình 34-36)


h.32


h.33


h.34



h.35



h.36

Điểm quan trọng:

Thức này đang lúc chân phải chạm đất, thì tay phải là khai, tay trái là hợp. Đến lúc tay trái chuyển qua trái mở rộng ra ngoài, tay phải lại chuyển đến bên lỗ tai phải là hợp. Do trái hợp phải khai và trái khai phải hợp, thúc đẩy nội khí vòng quanh rồi chìm xuống. Cuối cùng, lúc hoàn thành thức này, hai chưởng trái phải đồng thời làm song nghịch triển và song khai. Khi song khai tận cùng, lại chuyển thành song thuận triển và song hợp. Lúc song hợp, các ngón tay đều dựng lên. Đồng thời, nội kình của hai chỏ cũng hợp nhất. Tiếp theo, lập tức khí trầm đan điền, trọng tâm cũng cùng lúc chuyển qua chân phải. Thức này do khai hợp biến đổi, phối hợp chấn cước với sự xoay chuyển qua phải qua trái, làm cho khí không thể không đi xuống, đây là một loại công phu cơ bản để luyện khí.

9/ SÁT YÊU ÁP CHẨU QUYỀN (nam):

Động tác: Sau khi hai chưởng phân ra ở thức trước, chưởng phải thuận triển, đang lúc xoay lên biến thành quyền rồi thu về sát eo phải. Đồng thời, chưởng trái ở bên trái hơi thuận triển lên thành quyền, cùng với quyền phải hợp kình đối



h. 37

nhau ở phía bên trái. Thân rùn xuống, trọng tâm dời qua phải, chân trái thực biến thành chân phải thực, lúc này ngực hướng nam (hình 37).

10/ TỊNH LÃM TRỰC NHẬP (bắc):

Động tác: Chân trái bước qua phải quay mình 180 độ, khiến ngực quay về hướng bắc. Quyền trái biến thành chưởng, và theo đó tay trái từ trên vòng xuống trước ngực án ra, kình ở chưởng căn. Đồng thời, chưởng phải thuận triền, lúc chìm xuống cũng biến thành chưởng, xoay lật để chưởng tâm hướng lên gần eo trái. Lúc xoay chuyển lấy eo và sống lưng làm trục, lúc này chân phải là thực (hình 38).

11/ PHONG TẢO MAI HOA:

Động tác: Lấy chân trái làm trục, thân xoay 180 độ, chân phải theo sự xoay chuyển của thân qua phải ra phía sau, vòng phía sau chân trái bước ra hướng tây. Đồng thời, chưởng trái từ trên án xuống theo sự xoay chuyển của thân, chưởng phải cũng quét vòng ra sau theo sự xoay chuyển của thân, sử dụng thế "thái" lên phía phải 180 độ. Lúc chưởng phải đến phía trên bên phải lại chuyển thành triển khai nghịch triển. Đồng thời, tay trái nghịch triển xuống phía trái, phân ra hai bên phải trái hình thành khai kình. Lúc này hai tay đều đã biến thành nghịch triển (hình 39).



h. 38



h. 39

Điểm quan trọng:

Động tác xoay thân của thức trước và thức này đều cần phải lấy eo và sống lưng làm trục phối hợp với hư thực

của hai chân, để truyền động ra hai cánh tay làm cho bằng kình xoay chuyển, giống như quán lực của bánh xe.

12/ **Kim cương đảo đối:** (nam)

Động tác: Lúc thức trước hoàn thành, là sử dụng nghịch triển song khai kình. Thức này vẫn từ song nghịch triển khai kình chuyển thành song thuận triển hợp kình, lúc này chân trái là thực (hình 40). Chưởng phải biến thành quyền từ ngoài hướng lên thuận triển, chưởng trái ở trong hướng xuống nghịch triển, đồng thời, chân phải nhấc về. Chưởng trái hạ xuống trước bụng, quyền phải chuyển động theo đặt vào trong chưởng tâm trái. Đồng thời, chân phải nhấm bên chân trái đạp một chấn cước (hình 41).



h.40



h.41

13/ **Tý thân chùy:** (nam)

Động tác: Hai tay hướng ra hai bên trái phải nghịch



h. 42

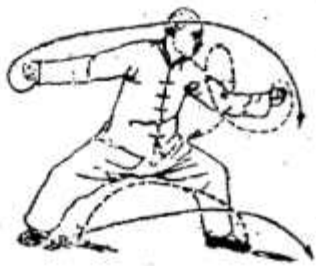


h. 43

triển vòng lên. Đồng thời, chân phải bước ngang qua bên phải nửa bước. Lúc này hai tay từ dưới vòng lên trước mặt tiếp tục nghịch triển, giao nhau trước ngực, tay trái ở ngoài tay phải, trọng tâm dời qua phải chân trái hư (hình 42). Tiếp theo chưởng phải vòng qua phải lên phía ngoài nghịch triển biến thành quyền, chưởng trái hạ xuống bên trái nghịch triển biếnthành quyền. Sau khi hai tay phân ra, quyền phải từ dưới vòng lên rồi ra phía trước đầu. Đầu quyền quay về hướng trái, quyền tâm hướng xuống, đang lúc quyền trái nghịch triển về hông trái, quyền phải đột nhiên giựt về phải phát ra châu kình. trọng tâm tiếp tục dời qua phải, chân phải biến thành thực, toàn thân theo đó hướng qua phải chìm xuống, háng theo đó cũng chìm xuống (hình 43).

14/ **Phiết thân chùy**: (nam chuyển qua đông nam)

Động tác: Trọng tâm hơi dời qua trái, quyền trái hướng qua trái xoay một vòng nhỏ nghịch triển, quyền phải đánh xuống bên phải rồi xoay một vòng nhỏ thuận triển. Lúc hai tay xoay một vòng nhỏ, thân hơi xoay qua phải, trọng tâm hơi dời qua phải, chân phải là thực. Tiếp theo lấy tay trái thuận tay phải nghịch triển xoay lật quyền, sử dụng"liệt kình" đánh ra bên trái phản kích. Đồng thời, tay phải nghịch triển nhỏ phóng kình ra phía sau bên phải. Đang lúc quyền trái đánh ra hướng trái, thân xoay qua trái trọng tâm hơi dời qua trái (ngực hướng đông nam) (hình 44).



h. 44



15/ TRẢM THỨ: (đông nam chuyển qua bắc)

Động tác: Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, mũi chân trái xoay ra ngoài, chân phải bước lên xéo qua trái, trọng tâm dời qua chân phải, chân phải biến thành thực, chân trái bước lui xéo qua phải. Đồng thời, tay phải từ phía sau theo sự xoay chuyển của thân hướng lên phía trước, hợp nhau trên tay trái chém xuống (liệt kình), cùng lúc tay trái nâng lên, giống như thế chẻ tre, lúc chân phải bước xéo lên đạp đất kèm theo chấn cước và rùn xuống để rút chân trái về

16/ PHIÊN HOA VŨ TỤ: (bắc chuyển qua nam) rồi lại nam chuyển qua bắc).

Động tác: Trọng tâm hơi dời qua trái, tay trái cong chỏ theo thân rút về bên trái, tay phải từ bên phải vòng lên trước bụng. Tiếp theo trọng tâm dời qua chân phải, lấy gót chân làm trục, xoay mũi chân vào trong, thân xoay qua trái ra sau. Chân trái nhấc lên, đồng thời theo sự xoay chuyển của thân ra phía sau, tay trái cũng theo đó vòng ngược lên phía sau. Đột nhiên chân phải nhảy lên xoay mình 180 độ ra phía sau. Lúc này, tay phải cũng dùng nghịch triền từ dưới vòng lên theo sự xoay chuyển của thân để bổ trợ (hình 46).



h. 46



h. 47

Tay trái từ bên trái nghịch triền chuyển thành thuận triền hướng xuống theo sự xoay chuyển của thân, chân trái đồng thời đạp chấn cước. Đang lúc chân trái đạp chấn cước

chân phải hướng ra phía trước bên phải (đông nam) hạ xuống, ngực hướng đông bắc. Chưởng phải cũng đồng thời từ nghịch triển chuyển qua thuận triển, hướng ra phía trước bổ xuống. Chân trái đạp xong chấn cước liền chuyển trọng tâm qua chân phải làm thực để hỗ trợ cho tay phải bổ xuống (hình 47).

17/ YẾM THỦ QUẢNG CHÙY: (đông bắc chuyển qua đông)

Động tác: Chân trái bước xéo tới phiá trước bên phải, chân phải đạp ra phía sau một chấn cước là thực, chân trái bước tới trước là hư. Đồng thời, hai tay nghịch triển thu lại trước ngực để "súc kình". Lúc này tay trái ở trên, tay phải ở dưới, chưởng phải biến thành quyền. Đồng thời, điểm hai cánh tay giao nhau tiếp tục dời ra phía trước, theo đó hai tay trái nghịch phải thuận triển, phải hướng xuống, trái hướng lên phân ra theo hình cung, chưởng tâm phải hướng xuống, chưởng tâm trái hướng ra ngoài. Thân hơi xoay qua phải, toàn thân khí chìm xuống. Đồng thời, quyền phải thuận triển vòng lên trước ngực rồi thu về bên sườn phải. Tay trái từ nghịch triển biến thành thuận triển dời qua trước ngực. Thân hơi xoay qua trái, đồng thời hai tay thuận triển hợp ở trước ngực, chưởng tâm trái và quyền tâm phải đều hướng lên, quyền phải trên chưởng tâm trái (giống như dừng lại mà không phải dừng lại, thân tiếp tục chìm xuống để chứa kình).



h. 48



h. 49

Trọng tâm nhanh chóng dời qua chân trái, thành tả cung bộ, chân phải hơi cong không được duỗi thẳng. Đồng thời, quyền phải liền đánh ra phía trước bên phải, quyền tâm theo đó xoay hướng xuống. tay trái nhanh chóng thu về bên sườn trái (hình 48-49)

18/ **Phi bộ ảo loan chẩu:** (đông chuyển qua bắc, rồi lại chuyển qua nam)

Động tác: Sau khi phát kình ở thức trước, hai tay ở nguyên vị nghịch triển một chút, hai tay hợp kình phía trước phía sau. Đang lúc quyền phải nghịch triển phía trước, tay trái nghịch triển phía sau, chân phải theo đó nhấc lên, đồng thời, nhảy ra phía trước đạp thực. cùng lúc, lấy chân phải làm trục xoay vòng, để chân trái vượt qua chân phải lên hướng đông, thân xoay 270 độ (hình 50) ra phía sau (hình 51). Sau khi xoay thân ra phía sau (dùng bối chiết kháo), hai tay hợp kình nghịch triển, tay phải co lại đánh chỏ ra phía trước, tay trái thu về vỗ lên chỏ phải (hình 52).



h. 50



h. 51



h. 52

Điểm quan trọng:

Thức này là phương pháp dùng bối chiết kháo (kháo kình ở vai trái) để giải thoát tay phải bị nắm giữ, xuất chẩu kình ra phía trước.

19/ **Vận thủ:** (hướng nam)

Động tác: Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải bước lên lấy mũi chân chấm cạnh chân trái. Đồng thời,

chưởng trái nghịch triển vòng qua trái, quyền biến thành chưởng thuận triển qua trái (hình 53). Tiếp theo trọng tâm dời qua phải, chân phải đạp thực, nhón gót chân trái lên. Đồng thời, hai tay phải nghịch, trái thuận triển, chưởng phải vòng qua trước mặt, chưởng trái vòng qua trước bụng (hình 54). Tiếp theo chân trái bước ngang nửa bước, trọng tâm theo đó dời qua trái, chân trái đạp thực, chân phải thành hư. Đồng thời, hai tay trái nghịch triển, phải thuận triển, tay trái vòng trước mặt, chưởng phải vòng trước bụng qua trái (hình 55)



h. 53



h. 54



h. 55

20/ CAO THÁM MÃ: (tây)



h. 56



h. 57

Động tác: Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải, chân phải nhón gót lên. Đồng thời, hai tay phải nghịch, trái thuận triển, chưởng phải vòng trước mặt, chưởng trái

vòng trước bụng hướng qua phải. Lúc chưởng trái vòng đến bên phải, chưởng tâm hướng lên (hình 56). Tiếp theo, chân phải nhấc lên, thân tiếp tục xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải thuận triền vòng dưới chưởng trái thu vào trong, chưởng tâm hướng lên, tay trái nghịch triền đẩy ra trên chưởng phải, chưởng tâm hướng xéo xuống phía ngoài (hình 57)

21/ **Vận thủ:**

Động tác: Hai tay lấy phải nghịch triền trái thuận triền, tay phải vòng qua phải, tay trái vòng ra trước ngực. Đồng thời, toàn thân lấy chân trái làm trục xoay 90 độ, cùng lúc chân phải đạp chấn cước làm thực, chân trái hướng qua trái một bước, lấy gót chân chấm đất (hình 58). Trọng tâm dời qua chân trái, chân trái đạp thực, chân phải dời qua trái nửa bước, lấy mũi chân chấm đất. Đồng thời, hai tay trái nghịch phải thuận triền, chưởng trái vòng ra trước mặt, chưởng phải vòng trước bụng qua trái (hình 59). Tiếp theo chân phải đạp thực, chân trái bước ngang qua trái nửa bước. Đồng thời, hai tay phải nghịch, trái thuận triền, chưởng phải vòng ra trước mặt, chưởng trái vòng trước bụng qua phải (hình 60).



h. 58



h. 59



h. 60

Điểm quan trọng:

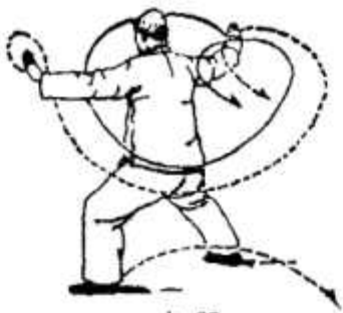
Trong quyền lộ thứ hai trước có ba lần Vân thủ sau có ba lần Vân thủ. Ba lần trước ngực hướng nam, ba lần sau ngực hướng bắc, động tác giống nhau.

22/ CAO THÁM MÃ: (bắc chuyển qua tây bắc)

Động tác: Sau khi cánh tay xoay qua phải ở thức trước, đang lúc thân lại xoay qua trái, hai tay đầu tiên song thuận triển để hợp lại, hai tay vòng ra trước ngực giao nhau, rồi lại chuyển qua song nghịch triển để phân ra hai bên. Lúc hợp thì chân trái là thực (hình 61). Lúc khai thì chân phải là thực (hình 62-63).



h. 61



h. 62



h. 63

Điểm quan trọng:

Lúc hợp cần chú ý ngón cái của hai tay, và ngón tay của bàn tay trái là chính. Lúc khai cần chú ý ngón út và ngón tay của bàn tay phải là chính.

23/ LIÊN CHÂU PHÁO: (một) (tây bắc chuyển qua tây)

Động tác: Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, mũi chân quay vào trong, lấy chân trái làm trục, xoay người qua trái ra hướng tây, chân trái theo sự xoay chuyển của thân bước qua trái. Đồng thời, hai tay nghịch triển vòng theo sự xoay chuyển của thân thu vào trước ngực, hợp kình, chưởng tâm hướng xéo xuống phía ngoài. Lúc này trọng tâm dời qua chân trái, chân phải là hư. Tiếp theo hai tay thuận triển sử dụng thế "bằng" đẩy ra phía trước, cùng lúc chân phải biến thực (hình 63). Lúc phát kình chân phải bước tới nửa bước, chân trái cũng bước theo nửa bước, gót chân phải chạm đất có tiếng vang (hình 64).



h. 63



h. 64

24/ **Liên châu pháo:** (hai) (tây)

Động tác: Trọng tâm dời ra sau (chân trái), hai tay thu về để súc kình. lập lại Liên châu pháo lần thứ hai.

25/ **Liên châu pháo:** (ba) (tây).

Lập lại Liên châu pháo lần thứ ba (hình 65-66)



h. 65



h. 66

26/ **Đảo kỹ lân:** (tây chuyển qua đông)

Động tác: Tay trái nghịch triền dời lên trước ngực, các ngón tay dựng lên, chưởng tâm hướng qua phải. Đồng thời, chưởng phải cũng nghịch triền chuyển đến phía ngoài cánh tay trái, trọng tâm dời ra phía trước, chân phải là thực (hình 67). Tiếp theo tay phải nghịch triền lên phía sau bên phải, tay trái nghịch triền xuống phía trước bên trái. Đồng thời, chân trái nhấc lên, hai tay phân ra, lấy chân phải làm trục xoay 180 độ, chân trái đá vòng qua phải theo sự xoay chuyển của thân (đông). Cùng lúc tay trái vòng theo chân trái theo sự

chuyển động của thân, dựng ở trên, tay phải cũng thu về trước ngực ở dưới (hình 68-69)


h. 67


h. 68


h. 69

27/ **Bạch xà thổ tín**: (một) (đông)

Động tác: Tiếp theo thức sau khi chân trái hạ xuống phía trước, đồng thời tay trái vòng theo ra trước mặt xuống hông trái, tay phải theo đó thuận triển hướng ra phía trước, dùng các ngón tay xuất "liệt kình" đánh lên trước mặt. Cùng lúc, chân trái bước lên nửa bước, chân phải nhấc gót lên kéo theo ra phía trước nửa bước (hình 70)


h. 70

28/ **Bạch xà thổ tín**: (hai) (đông)

Động tác: Lập lại thức trên

29/ **Bạch xà thổ tín**: (ba) (đông)

Động tác: Thức này và thức Bạch xà thổ tín hai giống nhau. trọng tâm dời ra sau, tay phải thuận triển rút về trước ngực để súc kình, chưởng tâm hướng qua trái, chưởng trái từ bên hông trái vòng lên phía trước. Đồng thời, chân trái nhấc lên bước lên phía trước nửa bước (hình 71). Tiếp theo chưởng phải dùng các ngón tay xuất liệt kình đánh lên trước mặt, cùng lúc tay trái nghịch triển vòng xuống hông trái. lúc này chân trái kéo lên phía trước nửa bước, đạp thực, chân phải theo đó nhón gót kéo theo nửa bước (hình 72)



h. 71



h. 72.

30/ **Hải đế phiên hoa:** (đông chuyển qua tây)

Động tác: Mũi chân trái xoay vào trong, lấy chân trái làm trục, xoay người qua phải ra sau 180 độ, trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái. Tay phải biến thành quyền vòng xuống bên phải theo sự xoay chuyển của thân ra phía sau. Đồng thời, tay trái biến thành quyền từ dưới đánh lên, quyền tâm hướng qua phải (hình73 là hình phản diện, kỳ thực ngực đã hướng về tây).



h. 73

Cùng lúc xoay người, chân phải co lên theo sự xoay chuyển của thân.

31/ **Yểm thủ quăng chùy:** (hướng tây)



Động tác: Sau khi hai tay phân ra hai bên trên dưới để phát kình, quyền phải thuận triền hơi nhấc lên phía sau rồi thuận triền hạ xuống, lưng quyền hướng xuống, chân trái đồng thời đạp chấn cước. Cùng lúc quyền trái phối hợp với quyền phải chuyển động nghịch triền hơi hạ xuống phía sau rồi nhấc lên, trọng tâm toàn thân dời qua chân phải, chân trái bước lên

lên, tiếp theo giống thức 17/ Yểm thủ quăng chùy (hình 74)

32/ CHUYỂN THÂN LỤC HỢP: (hướng tây rồi từ bắc chuyển qua nam)



h. 75



h. 76



h. 77

Động tác: Tay phải sau khi phát kình (ở thức trước) thu về trước vai trái, đồng thời tay trái nghịch triển duỗi ra trước bụng dưới. Cùng lúc trọng tâm dời qua chân phải, thân xoay qua phải (hình 75). Rồi hai tay phân ra hai bên trái phải (hình 76). Tiếp theo trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, lấy gót chân trái làm trục, chân phải nhấc lên, thân xoay qua phải. Đồng thời, hai quyền giao nhau trước bụng, quyền phải ở trong, hai quyền tâm đều hướng vào trong (hình 77)

33/ TẢ KHOÁ TIÊN PHÁO: (một)

Động tác: Chân phải đạp chấn cước (hình 78). Đồng thời, chân trái co lên bước ngang qua trái một bước, hai tay xoay thuận triển, hướng ra hai bên phải trái phát kình, chưởng tâm hướng xéo lên phía trước. Lúc phát kình tay trái và chân trái là chính (hình 79)



h. 78

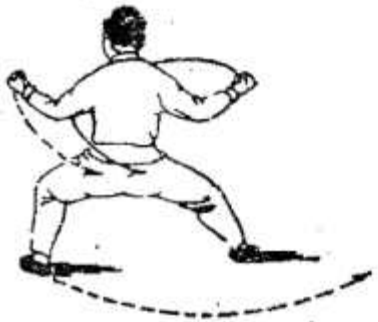


h. 79

34/ **Tả khỏa tiên pháo:** (hai) (hướng nam)



h. 80



h. 81

Động tác: Sau khi phát liệt kình ra hai bên trái phải, hai tay trở lại nghịch triển, trọng tâm trước tiên dời qua phải, chân phải làm thực, rồi hai tay thu về hợp trước bụng dưới, trọng tâm dời qua trái. Đồng thời chân phải nhấc lên, hạ xuống bên trái của chân trái, để hai tay và hai chân chéo nhau. Đó gọi là "khỏa" (hình 80). Lúc này hai cánh tay "khỏa" chặt, kình lực trầm xuống, sống lưng cũng hơi căng ra. Tiếp theo hai tay đổi ra song thuận triển, hướng ra hai bên phải trái phát liệt kình, đồng thời chân trái bước ngang qua trái một bước, đó gọi là "tiên" (hình 81)

35/ **Hữu khỏa tiên pháo:** (một) (nam chuyển qua bắc)



h. 82



h. 83

Động tác: Hai tay nghịch triển hợp lại trước bụng dưới, hai lưng quyền đối nhau. Đồng thời, lấy chân trái làm trục, chân phải nhấc lên, nương theo song quyền hợp kình, cánh

tay trái vòng nhỏ, cánh tay phải vòng lớn, thân xoay qua trái 180 độ, bàn chân trái dính đất xoay theo sự xoay chuyển của thân nửa vòng (hình 82). Lúc này hai quyền cũng đổi qua thuận triền hướng ra hai bên trái phải phát kình. Lúc phát kình tay phải và chân phải là chính (hình 83)

36/ **Hữu khỏa tiên pháo:** (hai) (bắc)

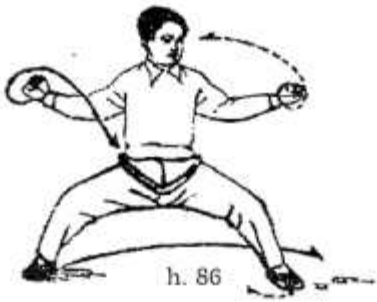
Động tác: Giống thức thứ 34/ Tả khỏa tiên pháo, chỉ khác phương hướng lúc này ngực đã xoay về hướng bắc. (hình 84-86)



h. 84



h. 85



h. 86

37/ **Thú đẩu thế:** (nam chuyển qua đông bắc)



h. 87



h. 88

Động tác: Trọng tâm dời qua chân trái, mũi chân trái xoay vào trong, chân phải bước lui ra phía sau bên phải, thân xoay 90 độ. Đồng thời, quyền phải thuận triền vòng từ bên

ngoài vào, chuyển đến dưới chỏ trái, quyền tâm hướng vào trong. Quyền trái nghịch triền, vòng từ phía dưới lên ở ngoài, dựng cánh tay, quyền tâm hướng qua phải, hình thành hợp kình. Lúc này chân phải là thực (hình 87). Tay trái thuận triền rút về hông trái, đồng thời chân trái bước lui ra phía sau nửa bước, chân phải vẫn là thực. tay phải phối hợp từ dưới chỏ vòng đánh lên (hình 88)

38/ **Phá ch gía tử:** (đông bắc)

Động tác: Sau khi phát "bằng kình" Thú đầu thế của thức trước, quyền phải hướng xuống lại chuyển lên để thuận triền một vòng nhỏ. Đồng thời, quyền trái đẩy lên rồi vòng xuống nghịch triền một vòng nhỏ. Hai tay xoay chuyển đối nhau, cho đến khi tay trái ở dưới, tay phải ở trên thì chân phải nhảy tới. Đồng thời, chân trái bước tới trước một bước. Đó là lúc hai quyền biến thành chưởng, hai tay giao nhau hợp lại và bộ pháp rùn xuống. Lúc này chân trái là thực, vai trái xuất kháo kình. (hình 89-90). Tay trái hướng lên phía ngoài thuận triền phát ra (hình 91)



h. 89



h. 90



h. 91

39/ **Phiên hoa vũ tụ:** (đông nam chuyển qua đông bắc)

Động tác: Trọng tâm dời qua phải, chân trái nhấc lên, đạp ra phía sau bên trái. Đồng thời, tay trái vòng ra trước ngực thuận triền một vòng nhỏ. Cùng lúc chân phải nhấc lên

bước tới trước một bước, lúc này chân trái là thực, đồng thời xoay vặn eo lưng để tay phải vòng lên phía trước chém xuống, tay trái phối hợp hợp kình với tay phải kéo về hông trái (hình 92).



h. 92

40/ **Yểm thủ quăng chùy:** (đông bắc chuyển đông)

Động tác: Chân phải nhấc lên, rút về đạp chấn cước gần chân trái làm thực. Đồng thời, chân trái duỗi ra phía trước một bước làm hư. Hai động tác trên đòi hỏi phải nhảy lên hoán vị hai chân cùng một lúc. Lúc thân nhảy lên tay phải thuận triền cùng với tay trái nghịch triền hợpvới nhau, đến lúc chân phải đạp đất, hai tay chuyển qua nghịch triền phân ra, rồi chuyển qua súc kình (như thức Yểm thủ quăng chùy trước). Lúc này tay phải biến thành quyền, rút về eo phải để phát kình ra. Tay trái nghịch triền phối hợp tay phải ở phía trước rút về sườn trái. (hình 93)



41/ **Phục hổ:** (đông chuyển qua đông nam)

Động tác: Sau khi quyền phải phát kình (ở thức trước), nghịch triền thu về, đồng thời tay trái nghịch triền biến thành quyền, phóng tới phía trước bên trái. Đang lúc quyền phải nghịch triền hướng ra phía sau, chân phải ở phía sau xoay mũi chân ra ngoài biến thành thực, quyền phải vòng lên một vòng lớn đến bên bên phải của đầu. Đồng thời, quyền trái thu hồi về quyện



h. 94

một vòng nhỏ vào phía trong, đang lúc quyền trái rút về hông trái, chân phải là thực, chân trái là hư (hình 94)

42/ **Mạt mi hồng:** (đông nam chuyển qua bắc, rồi chuyển qua nam)

Động tác: Quyền thức trước là thân pháp súc kình rất lớn, vận dụng sức bật của eo lưng tay phải thuận triền vòng xuống rồi vung lên phía trước, tay trái nghịch triền từ phía dưới vòng lên phía sau, mượn sức ly tâm của tay phải vùng lên phía trước để nhảy người lên, chân phải cũng theo đó búng lên phía trước một bước lớn, chân trái theo sau. (hình 95). Lúc chân phải sắp chạm đất, thân ở trên không xoay qua trái 180 độ, để chân trái đặt xuống phía đông của chân phải. Lúc này quyền trái cũng từ trên nghịch triền xuống đặt nơi eo (hình 96), quyền phải cũng từ trên cao theo sự xoay chuyển của thân chém xuống phía sau.

h. 95



h. 96



43/ **Hữu hoàng long tam lãm thủy:** (nam)

Động tác: Sau khi xoay người ra phía sau (thức trước), quyền trái đặt nơi eo, tay phải ở phía trước ngực thuận triền một vòng. Đang lúc tay phải vòng xuống, chân phải lại đạp thực là hoàn thành một lần "lãm thủy" (hình 97-98). Tiếp tục hai lần "lãm thủy" (hình 99-98, lại tiếp hình 99, 98,99).


h. 97


h. 98


h. 99

44/ TẢ HOÀNG LONG TAM LÃM THỦY: (nam chuyển qua bắc)

Động tác: Tiếp theo thức trên, đổi qua tay trái cuộn vòng theo thế "lãm thủy". Thức trước đang lúc tay phải cuộn vòng từ dưới qua trái, quyền trái ở bên eo mở ra và nghịch triển lên bên phải, lúc này chân phải nhón lên là hư. Sau khi hai chân dời ra phía sau một chút, hai tay lập tức biến thành song nghịch triển, do eo lưng và tay phải dẫn động, xoay thân qua phải 180 độ. Đồng thời, chân phải đạp thực, để làm trục xoay chuyển thân. Theo đó, chân trái vòng lên đặt ở mé tây của chân phải, hoàn thành quá trình xoay chuyển thân. Đồng thời, tay trái từ nghịch chuyển qua thuận vòng ra mé ngoài bên trái, tay phải thuận triển ra phía sau một vòng nhỏ đến eo phải (hình 100). Đang lúc tay trái vòng xuống, chân trái nhấc về là hư (hình 101). Tới lúc tay trái vòng lên, chân trái lại đạp thực (hình 102), hoàn thành một lần "lãm thủy".


h. 100


h. 101


h. 102

Tiếp theo lập lại động tác "lãm thủy" hai lần (hình 103-102, lại tiếp hình 103-102-103)



h. 103



h. 102a



h. 103a



h. 102b



h. 103b

45/ TẢ ĐẶNG NHẤT CĂN: (bắc)

Động tác: Đang lúc cánh tay trái thuận triền từ trong vòng ra ngoài, quyền phải ở eo mở ra, vòng theo đối nhau với tay trái, cùng xoay một vòng phân ra ngoài rồi chuyển xuống thành song hợp kình. Lúc này hai quyền tâm đối nhau, hai tay cự ly hẹp hơn vai, đặt trước bụng. Đang lúc tay phải tay trái hợp nhau, chân trái từ thực biến qua hư (hình 104). Hai tay tiếp tục thuận triền hợp lại, hai tay biến thành quyền, giao nhau trước ngực. Lúc này quyền trái ở ngoài, quyền phải ở trong, đồng thời, chân trái nhấc lên (hình 105). Hai tay phát kình ra hai bên, cùng lúc chân trái đá ngang ra bên trái. Tay trái là chính, tay phải là phụ (hình 106).


h. 104

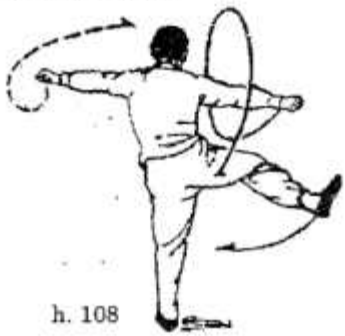

h. 105


h. 106

46/ **Hữu đặng nhất căn:** (bắc chuyển qua nam)

Động tác:Hai tay nghịch triền xoay qua trái giao nhau, dẫn theo chuyển động của thân xoay qua trái. Đồng thời, chân trái đạp chấn cước, chân phải nhấc lên (hình 107). Hai tay phát kình ra hai bên, cùng lúc chân phải đá ngang ra bên phải. Tay phải là chính, tay trái là phụ (hình 108).


h. 107


h. 108

47/ **Hải để phiên hoa:** (tây)

Động tác: Giống thức thứ 30/ Hải để phiên hoa, chỉ khác biên độ xoay thân nhỏ hơn (hình 109)


h. 109

48/ **Yểm thủ quăng chùy:** (tây)

Động tác: Chân phải đạp chấn cước làm thực. Lúc này tay phải là thuận triền, tay trái là nghịch triền. Đang lúc tay trái vòng ra phía trước bên trái,chân trái bước ra phía trước bên trái một bước, đồng thời chưởng phải biến thành quyền chuyển qua nghịch triền đánh ra, tay trái nghịch triền rút về phía sau (hình 110).



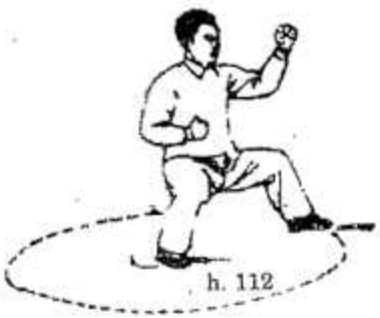
h. 110

49/ **Tảo đường thoái:** (đông chuyển qua bắc, rồi chuyển qua nam lại xoay về bắc)

Động tác: Sau khi phát kình ở Yểm thủ quăng chùy, tay phải nghịch triền ở phía trước thu về rồi lại vòng ra phía trước một vòng, tay trái ở phía sau nghịch triền hướng ra phía trước rồi lại vòng ra phía sau một vòng (hình 111). Đang lúc tay phải từ phía trước thu về eo phải, chân phải đạp chấn cước. Lúc này quyền trái nghịch triền nâng lên phía trước (hình 112) tiếp theo chân phải bước nửa bước nhỏ qua bên phải đạp chấn cước, mũi chân phải xoay ra ngoài, hình thành quán lực để xoay chuyển, kéo thân qua phải xoay ra phía sau ra sau 280 độ, chân phải rùn xuống, chân trái quét vòng theo sự xoay chuyển của thân 280 độ đến phía tây bắc của chân phải (hình 113)



111



h. 112



h. 113

50/ **Yểm thủ quăng chùy:** (bắc chuyển qua đông)

Động tác: Sau khi xoay người 280 độ, hai tay giao nhau hợp trước ngực, (hình 114), tiếp theo hai quyền biến thành chưởng, vòng lên hai bên phải trái. Đồng thời, chân phải nhấc lên, chân trái đạp đất nhảy lên (hình 115). Tiếp theo chân phải hạ xuống tây nam, chân trái theo đó hạ xuống đông bắc. Hai tay từ trên song nghịch triển hạ xuống hợp trước ngực, rồi thuận triển phân ra, lại nghịch triển hợp lại, rồi mới đánh quyền phải ra, quyền trái thu về dưới sườn trái (hình 116).



h. 114



h. 115



h. 116

51/ **Tả xung:** (đông)

Động tác: Quyền phải thuận triển thu về, quyền trái nghịch triển duỗi ra phía trước, hai quyền hợp kình đối nhau (hình 117). Tiếp theo hai quyền chìm xuống mé sườn phải một vòng, vòng lên mé sau rồi thu về bên hông trái, lúc đó chân trái nhấc lên làm hư (hình 118). Đang lúc hai quyền ở phía trên chuyển xuống eo trái, chân trái đạp chấn cước. Chân phải bước lên (hình 119). Tiếp theo hai quyền thuận triển hất lên phía trước. Lúc hai tay vòng xuống, chân trái là thực, khi hai quyền đánh lên chân phải là thực (hình 120).



h.117



h.118



h.119



h.120

52/ **Hữu xung:** (đông)

Động tác: Vì động tác bắt đầu do chân phải ở trước, cho nên gọi là Hữu xung. Trọng tâm dời ra sau, chân phải nhấc lên, cùng lúc hai quyền vòng xuống hông trái rồi xoay người chuyển hai quyền qua hông phải. Mũi chân phải xoay ra ngoài hạ xuống đất, chân trái bước lên. Hai quyền ở bên hông phải đánh lên phía trước. Thức này và thức trước đối nhau (hình 121-123).



h.121



h.122



h.123

53/ **Đảo tháp:** (đông chuyển qua đông bắc)

Động tác: Chân phải bước lên nửa bước, mũi chân chấm đất làm hư. Quyền phải theo đó cắm xuống phía trước, cong cánh tay lại, quyền trái co chỏ chìm xuống. Lúc này quyền phải hướng xuống là thực, chân phải bước lên là hư, tay phải nương theo đó dùng kháo kình đánh cho ra (hình 124).


h.124

h. 124

54/ **Hải để phiên hoa:** (đông)

Động tác: Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải co lên. Đồng thời tay phải thuận triền vòng lên bên phải, rồi vòng xuống bên phải, tay trái nghịch triền vòng xuống bên trái rồi vòng lên bên trái, quyền tâm hướng qua phải. Quyền phải kéo về eo phải, quyền tâm hướng ra phía trước (hình 125). Động tác giống thức Hải để phiên hoa trước nhưng biên độ xoay thân lớn hơn.


h.125


h.126

55/ **Yểm thủ quăng chùy:** (đông)

Động tác: Giống thức thứ 50/ Yểm thủ quăng chùy (hình 126).

56/ **Đoạt nhị quăng:** (một) (đông chuyển qua nam)

Động tác: Sau khi phát kình ở thức trước, trước tiên hai tay hơi mở ra, theo đó quyền trái nghịch triền, quyền phải thuận triền, xoay về bên phải hợp kình. Lúc này quyền phải ở dưới mé ngoài, quyền trái ở trên mé trong, đồng thời chân phải tiến lên nửa bước. Sau đó hai quyền chuyển thành song thuận triền, quyền phải hướng lên thu vào trước ngực, quyền trái chìm xuống trước đầu gối trái, đồng thời chân trái bước tới trước nửa bước (hình 127), tiếp theo trọng tâm dời tới trước, chân trái là thực, mũi chân trái xoay vào trong, lấy chân trái làm trục xoay qua phải 180 độ. Đồng thời, chân phải nhấc lện dời ngang qua nửa bước. Trong lúc xoay thân, hai quyền ở trước ngực tiếp tục xoay lật trong ngoài hợp kình để thuận triền. Đang lúc thân xoay về hướng đông, quyền phải theo đó ở trong hướng lên phía trước, quyền trái ở ngoài hạ xuống phía trước. Tới lúc quyền phải từ trong hướng xuống vòng ra ngoài lại hướng lên vào trong, thì chân phải theo đó nhấc lên, không chấm đất thu về, hai cánh tay hợp kình với nhau. Lúc này quyền phải cong cánh tay nằm ngoài, quyền trái cong cánh tay nằm trong (hình 128). Trên là giai đoạn súc kình, quyền phải hơi hướng lên, chuyển về phía quyền trái, kình lực chìm xuống, đồng thời, chân phải đạp chấn cước ra phía trước, cánh tay phải theo đó phát bằng kình, đồng thời tay trái nghịch triền ra phía sau bên trái (hình 129).


h.127


h.128


h.129

57/ **Đoạt nhị quảng:** (hai) (nam, chuyển qua tây rồi chuyển qua nam)

Động tác: Chân trái bước tới bên phải một bước, đồng thời quyền phải thuận triển hướng lên thu vào trong theo vòng cung, quyền trái từ phía ngoài hướng lên theo chân trái bước lên (hình 130). Quyền trái vòng lên phía ngoài cánh tay phải, trong lúc quyền trái dùng kình hướng lên thì quyền phải ở phía trong quyền trái dùng kình hướng xuống để hóa giải thế thái của đối phương. Trong lúc giải thoát thế thái của đối phương, chân phải bước lên, cánh tay phải súc kình chuẩn bị phát bằng kình phản công (hình 131).

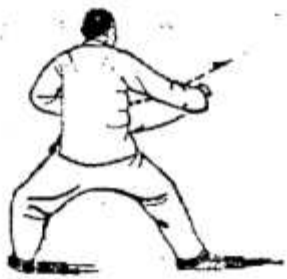
Chân phải tiếp tục bước lên một bước theo hình cung. Hai quyền giống như bánh xe lăn vòng trước ngực trong ngoài giúp nhau xoay chuyển một vòng lớn. Đang lúc quyền phải vòng lên thu vào trong thuận triển, chân phải thu về nửa bước, mũi chân chấm đất. Tiếp theo quyền phải ở trước ngực chìm xuống và quyền trái phối hợp hướng lên giải thoát cho tay phải lần thứ hai, đồng thời, chân phải đạp chấn cước ra phía trước, và thừa thế tiến lên. Cùng lúc cánh tay phải nằm ngang hướng ra phía trước xuất bằng kình (hình 132).



h.130



h.131



h.132

58/ **Liên hoàn pháo:** (tây)

Động tác một: Sau khi tay phải xuất bằng kình ở thức trước, quyền trái ở phía sau súc kình giống giương cung bật ra đánh tới phía trước, đồng thời quyền phải thuận triển thu về

cạnh sườn phải. Lúc đánh quyền trái ra, trọng tâm dời qua chân phải một chút, chân phải là thực (hình 133).

Động tác hai: Động tác một là quyền trái đánh tới, động tác hai là quyền phải đánh tới, cơ bản hai động tác giống nhau, chỉ khác là nhu động của sống lưng qua phải qua trái khác nhau (hình 134).

Động tác ba: Động tác ba giống động tác một (hình 135).



h.133



h.134



h.135

Điểm quan trọng:

Thức này xuất quyền liên hoàn, cần phải rèn luyện nhu động eo lưng và sức bật của hai cánh tay.

59/ NGỌC NỮ XUYÊN THOA: (tây, chuyển qua bắc rồi lại chuyển qua đông)



h.136



h.137

Động tác: Sau khi phát kình ở thức trên, giả định quyền trái bị nắm giữ (thái), quyền trái hơi giựt về rồi duỗi ra, theo đó chân trái nhảy tới (hình 136). Đồng thời, chân phải nhảy theo, để thân xoay qua phải 180 độ, chân phải hạ xuống ở hướng tây của chân trái, giải thoát thế thái cho tay trái, và xoay thân để dùng "bối chiết kháo" để tấn công đối phương. Đồng thời, hai quyền ở trước ngực song nghịch triển vòng xuống để hợp kình (hình 137).

60/ **Hỏi đầu đương môn pháo:** (đông).

Theo thức trước lúc xoay thân xong chân trái là thực, rồi dời trọng tâm ra phía sau chân phải là thực. Tiếp theo hai quyền thuận triển đánh lên phía trước, lúc này trọng tâm lại dời ra phía trước chân trái là thực (hình 138).



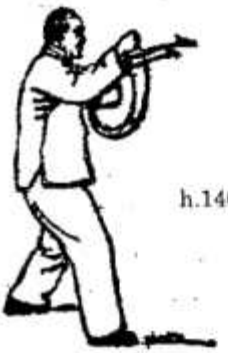
h.138

61/ **Ngọc nữ xuyên thoa:** (đông, chuyển qua bắc rồi chuyển qua tây)

Động tác: Thức này và thức Ngọc nữ xuyên thoa trước đều là thức phi thân nhảy tới xoay người dùng "bối chiết kháo" tấn công, để giải thoát thế thái của đối phương. Chỉ khác nhau là thức trước tay trái bị nắm giữ, còn thức này là tay phải bị nắm giữ, quyền phải hơi giựt về rồi duỗi ra, quyền trái cùng lúc thu về trước ngực. Đồng thời, chân phải lập tức nhảy tới phía trước một bước lớn (hình 139). Chân phải nhảy theo, xoay thân qua trái 180 độ, chân trái đặt ở phía đông của chân phải, giải thoát quyền phải bị nắm giữ (hình 140).



h.139



h.140

62/ **Hồi đầu đương môn pháo:** (tây)

Động tác: Theo thức trước sau khi xoay người rơi xuống đất, hai quyền chìm xuống vòng ra phía sau nghịch triền, rồi vòng lên phía trước bên phải đánh ra. Lúc hai quyền chìm xuống, chân trái là thực, lúc phát kình, chân phải là thực (hình 141).



h.141

63/ **Phiết thân chùy:** (tây chuyển qua nam)

Động tác: Ở thức trước chân phải ở phía trước , chân trái ở phía sau, sau khi hai quyền song thuận triển phát kình ra phía trước, hai cánh tay quan hệ với nhau thủ thế khá kín đáo. Hai quyền ở phía trước song thuận triển một vòng nhỏ, để tay trái chuyển đến trước ngực và tay phải ở phía trên bên phải, ngực quay về nam (hình 142). Lúc hai quyền vòng lại bên phải, kình lực triển khai ra hai bên, quyền trái thuận

triển ra phía sau bên trái, lấy lưng quyền xuất kích. Đồng thời, quyền phải thuận triển ra phía sau bên phải, trọng tâm dời qua chân trái làm thực. Lúc phát kình tay trái là chính, quyền phải là phụ (hình 143).



h.142



h.143

64/ Ảo loan châu: (nam, chuyển qua bắc)

Động tác: Ở thức trước sau khi quyền trái hướng ra phía sau bên trái xuất kình, hai quyền song nghịch triển vòng ra phía sau, hai cánh tay hợp kình. Đồng thời, kéo theo thân xoay qua trái 180 độ, chân phải cũng theo đó bước qua hướng đông của chân trái một bước lớn. Quyền trái biến thành chưởng, áp sát trên cánh tay của đối phương (cũng là đặt trên quyền phải của mình), quyền phải ở trong chưởng trái là trung tâm chuyển động, cánh tay phải nghịch triển hướng qua bên phải của ngực xuất kình. Đồng thời, chưởng trái cũng theo sự chuyển động của quyền phải lật lên, chưởng tâm hướng lên, chân trái là thực (hình 144).



h.143



h.144

65/ **Thuận loan chẩu**: (bắc)

Động tác: Đây là tiếp tục thức trước, hai tay phân ra, dùng mũi chỏ phải nghịch triển, mũi chỏ trái thuận triển một vòng nhỏ, phát kình hướng xuống. Vì chân phải ở trước là hư, tự nhiên tiến lên một chút, chân trái ở phía sau bước theo lên (hình 145).

66/ **Xuyên tâm chẩu**: (bắc)

Động tác: Tiếp tục thức trước sau khi hai chỏ phát kình chìm xuống, lấy chưởng trái giữ trước ngực, dùng chỏ phải nghịch triển một vòng nhỏ, triển khai bộ pháp qua phải tấn công, chân phải ở phía trước là hư nhưng tới lúc phát chẩu kình thì chân phải là thực (hình 146).



h.145



h. 146

67/ **Oa lý pháo**: (bắc)

Động tác: Tay phải thuận triển tay trái nghịch triển ở trước ngực, quyền phải ở trong phía dưới, quyền trái ở ngoài phía trên. Đồng thời, chân phải ở phía trước thu về, hình thành súc kình. Sau khi súc kình, quyền phải lật ra ngoài, dùng lưng quyền đánh bật ra phía trước bên phải. Đồng thời quyền trái nghịch triển ra phía sau bên trái



h. 147

đến eo trái, để phối hợp quyền phải tấn công. Đang lúc quyền phải đánh ra phía trước, chân phải bước ra phía trước, trọng tâm dời ra trước, chân trái cũng theo đó tiến lên nửa bước (hình 147).

68/ **Tỉnh lãm trực nhập:** (bắc, chuyển qua nam)

Động tác: Tiếp tục thức trên sau khi quyền phải phát kình, tay phải thuận tay trái nghịch triển hợp nhau trước ngực, rồi chuyển qua phải, lấy thân làm trục để xoay thân qua phải 180 độ, chân trái theo đó vòng lên phía đông của chân phải. Đang lúc ngực xoay về hướng nam, hai quyền ở trước ngực thuận triển xoay vòng như bánh xe trong ngoài trên dưới một vòng. Tới lúc quyền phải ở trong phía trên thì chân phải là thực (hình 148). Tới lúc quyền phải xoay vòng xuống phía ngoài và quyền trái lên phía trong thì chân trái là thực (hình 149).

h.148



h.149



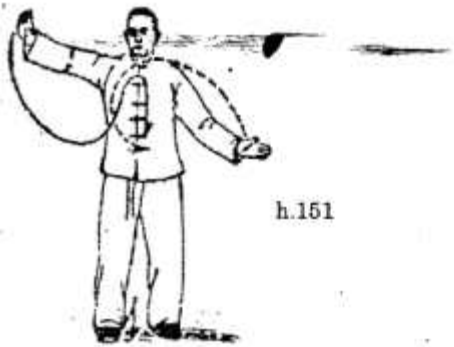
69/ **Phong tảo mai hoa:** (nam, chuyển qua tây rồi chuyển qua bắc)

Động tác: Hai quyền biến thành chưởng, để song chưởng phải thuận trái nghịch triển phân ra trên dưới rồi hai tay hợp lại trước ngực. Sau đó trái nghịch phải thuận xoay chuyển để mở rộng một vòng, cùng lúc thân xoay qua phải 90 độ. Lúc này chân trái là thực, và lấy chân trái làm trục, chân phải theo đó vòng qua phải đến hướng đông của chân trái. Chưởng phải ở trên thuận triển vòng xuống trước bụng dưới, chưởng

tâm đã xoay lật hướng lên bên trái. Đồng thời, chưởng trái cũng nghịch triền từ phía trái vòng lên án xuống bên phải, cùng với chưởng phải hợp nhau trước bụng dưới (hình 150). Tiếp theo, chưởng trái án trụ một chỗ xoay nghịch triền qua trái, trọng tâm vẫn ở chân trái. Chưởng phải theo đó thuận triền vòng lên, để thân lại xoay qua phải 90 độ. Lúc này chân trái vẫn làm trục (hình 151).



h.150



h.151

70/ **Kim cương đảo đối:** (bắc)

Động tác: Giống thức thứ 12 (hình 152).

71/ **Thu thế:** (bắc)

Động tác: Sau khi kết thúc thức trước, hai tay tiếp tục phân ra hai bên phải trái, hai tay nghịch triền, các ngón tay duỗi ra, chưởng tâm hướng xuống, dừng ở hai bên đùi. Chưởng tâm hướng ra sau, rồi trở về giống dự bị thức (hình1).



h.152



h.1

CHƯƠNG BA:

TRẦN THỨC THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ

(Phép đẩy tay của Thái cực quyền họ Trần)

Phương pháp hai người đẩy tay (thôi thủ) của Trần thức Thái cực quyền, đầu tiên gọi là "cát thủ" hay "đả thủ", là kế thừa phương pháp chiến đấu của võ thuật dân gian vào đời Minh (Trung Quốc) và thêm vào đó một loại kỹ thuật độc sáng để phát triển thành một phương pháp tập luyện hoàn thiện. Nó tổng hợp, kế thừa và phát triển ba loại phương pháp: "nã" (nắm bắt), "điệt" (vật ngã), "trịch đả" (ném, đánh đấm). Vì vậy tính chiến đấu của ban đầu rất là cường liệt. Căn cứ vào lý luận "Thái cực lưỡng nghi, hữu nhu hữu cương", phép dính sát nương theo và vận động vặn xoắn như tơ quấn là nội dung thành tựu chính của sáng tạo Thái cực quyền. Nó đòi hỏi lấy "cương nhu tương tế, khinh trầm kiêm bị" (cương nhu giúp nhau, cùng trang bị nhẹ nặng) để biến hoá linh hoạt, lấy nội kình làm thống soái, dồi dào tính đàn hồi và dẻo dai.

Trong "Quyền kinh tổng ca" của Trần Vương Đình có viết: "tung ném co duỗi người không biết được, tất cả những điều này đều nhờ dựa vào quấn quýt mà ra". ("dựa vào" là chỉ hai người lấy tay dựa nhau, vận dụng bát môn kình), hai câu này là nói khái quát về đặc điểm và phương pháp của thôi thủ. Bốn câu nguyên thủy trong "Đả thủ ca" của Vương Tông Nhạc tu đính là: "cần nhận rõ các thế bằng, lý, tê, án, trên dưới cùng theo thì địch khó tiến. Mặc cho người tụ sức lực đánh ta, cứ dùng sức bốn lượng trừ ngàn cân". Đó là giải thích nguyên tắc cơ bản của tứ chính thủ trong phép thôi thủ.

Đến cuối thế kỷ 18, Vương Tông Nhạc người Sơn Tây, và đến giữa cuối thế kỷ 19 Võ Vũ Tương, Lý Diệc Dư hai thầy trò, đều phát huy lý luận của Thái cực quyền và phép luyện thôi thủ, căn cứ kinh nghiệm luyện quyền của tự bản thân mà viết ra luận văn tổng kết phép luyện Thái cực quyền và thôi thủ. Quyền luận này, lời tuy đơn giản nhưng ý bao gồm đầy đủ, đã trở thành lý luận kinh điển chỉ dẫn phương pháp tập luyện vào thời cận đại về Thái cực quyền và thôi thủ. Cùng với Võ Vũ Tương, Lý Diệc Dư còn có Trần Trọng Sinh và con là Trần Hâm, người của Trần Gia Câu cũng xiển minh lý luận Thái cực quyền và thôi thủ của nhiều đời giòng họ Trần đã tích lũy.

3.1 MỘT Ý NGHĨA QUAN TRỌNG CỦA THÔI THỦ

Từ lúc Dương thức Thái cực quyền thịnh hành, danh từ "cát thủ" và "đả thủ" được gọi là "thôi thủ" đã trở thành danh từ thông dụng. Thôi thủ là phương pháp hai người chạm tay nhau, quấn quít qua lại, vận dụng cách vận kình quấn tơ (triền ty) của Thái cực quyền, để rèn luyện kỹ năng chiến đấu, là một phương pháp rèn luyện độc đáo đặc biệt. Căn cứ vào các nguyên tắc trong Quyền luận, vận dụng bát môn ngũ bộ để rèn luyện xúc giác toàn thân và cao hơn nữa làm cho cảm giác của nội thể được bén nhạy. Tìm biết kình lực của đối phương lớn hay nhỏ, cương hay nhu, hư hay thực, dài hay ngắn, vận tốc và phương hướng của động tác, để chọn lựa quyền thức phù hợp với nguyên lý đòn bẩy, dựa theo bốn nguyên tắc triêm liên niêm tùy (thâm nhập, liên tục, dính sát, nương theo), vận dụng tác dụng dẫn dắt của tính đàn hồi và lực ma sát. Phát huy kỹ xảo "dẫn tiến lạc không", "thừa thế tá lực", "dĩ khinh chế trọng", nắm vững chiến lược chiến thuật dẫn dắt trọng tâm của đối phương, chọn đúng thời cơ phát kình (tấn công). Hình thức tấn công này cần phải bình

tĩnh lắng đọng, chuyên chú một phương, đi theo đường cong tới thẳng mục tiêu, ổn định, chính xác, dứt khoát, giống như bắn mũi tên vào bia. Gộp tất cả các điều kiện có thể hóa giải, có thể tấn công. Hóa giải thì thong dong, tấn công thì dứt khoát. Đây là một loại vận động kỹ thuật, có thể huấn luyện sức lực, sự bền bỉ dẻo dai. Cũng có thể huấn luyện sự nhạy bén, các tố chất kỹ xảo và tốc độ của thân thể.

Phương pháp thôi thủ cận đại này có thể tránh sự cố phương hại đối phương, hạn chế các phép đánh đấm, vì vậy thành một loại võ thuật vận động mà trai gái già trẻ đều có thể luyện.

Luyện tập quyền lộ Thái cực quyền, là để bổ trợ cho "thôi thủ", trải qua sự luyện tập lâu dài nó trang bị cho người luyện những công cụ bổ ích để sau này có thể phát huy đầy đủ kỹ xảo của thôi thủ. Luyện quyền đồng thời luyện thôi thủ, để có thể nhận biết các loại kình khác nhau ứng dụng trong việc luyện tập đối kháng thôi thủ. Đồng thời lại có thể kiểm nghiệm trình độ chính xác trong khi luyện tập giá tử, tu sửa động tác và tư thế một cách dễ dàng. Cử hành tỷ đấu thôi thủ, có thể bổ xung cho lý luận về cách luyện tập, và sửa chữa những thiếu sót phiến diện trong sự hiểu biết về phương pháp này. Từ đó khiến cho kỹ thuật tự vệ của Thái cực quyền được khôi phục và phát triển.

3.2 PHƯƠNG PHÁP THÔI THỦ CỦA TRẦN THỨC

Bộ pháp cơ bản của thôi thủ Trần thức là một tiến một lùi, cũng có thể tiến liên tục hay lùi liên tục. Thủ pháp là bằng, lý, tê, án gọi là tứ chính thủ. Sau khi đã thuần thục tứ chính thủ, thì tập luyện tới thái, liệt, chẩu, khảo gọi là tứ ngung thủ, cũng còn gọi là "đại lý" hay "đại khảo". Sau khi thuần thục bộ pháp cơ bản, có thể luyện tập phép "tán thủ"

của thôi thủ tức là không câu nệ phương hướng của bước chân, còn gọi là "loạn thái hoa".

Lúc thôi thủ theo cách Trần thức, nếu chân phải (trái) của A ở trước, thì chân phải (phải) của B ở trước, lấy hai cánh tay ngoài đẩy nhau, hai chân trước cũng "niêm hóa" nhau, khiến cho tay chân cùng lúc luyện xúc giác nhạy bén. Thường một bên tiến bước, chân trước đạp vào mé trong của chân trước đối phương. Chân trước của hai bên dựa nhau thâm nhập và dính sát nhau, để sau này có thể sử dụng phương pháp "quản cước" (điều khiển chân), làm cơ sở huấn luyện phát triển cho phép gạt chân vật ngã.

3.2.1.Tứ chính cơ bản thôi thủ: bằng, Lý, tê, án.

Hai người chạm tay nhau ở phía trước, đứng đối mặt nhau, trung chính an thư để thành lập tư thế chính. Cự ly đứng đối nhau là hai bên đưa cánh tay ngang tới trước (nắm thành quyền), tiêu chuẩn là mặt quyền tiếp xúc nhau. Nếu A chân phải (trái) ở trước, thì B chân trái (phải) ở trước, thành cung bộ, nhưng trọng tâm nằm giữa hai chân, để khi tấn công thì tọa thực ở chân trước, khi dẫn hóa (dẫn dắt và hóa giải kình lực của đối phương) thì tọa thực ở chân sau. Đồng thời, tay phải (trái) bằng ra phía trước, cao không quá mắt, chưởng tâm hướng ra ngoài (chưởng tâm hướng ra ngoài để tiện chộp nắm, sử dụng thái kình), hai vai buông lỏng, khớp chỏ rũ xuống, khớp cổ tay hạ xuống phía ngoài cùng nhau dùng bằng kình thâm nhập dính sát đối phương. Lúc hai tay chạm nhau, cánh tay cần phải buông lỏng mềm mại, nhưng chủ yếu là thâm nhập điểm tiếp xúc để tay có thể tấn công hay phòng thủ, cần phải dùng ý quán trụ kình lực bật ra (bằng kình), không được nhũn ra. Võ Vũ Tương đã tổng kết chính xác rằng: "một cử động, tuy phải có lực trước, nhưng phải theo sự buông lỏng". Ông ta nói lực, nhưng vẫn là lực của sự buông lỏng có

tính đàn hồi và tính dẻo dai, không phải nói chuyết lực (lực vụng về) của sự gồng cứng gượng gạo. Cho nên trong "Ngũ tự quyết" của Lý Diệc Dư trong mục "tâm tịnh" có nói "người có lực, ta cũng có lực (nhưng bằng kình không dứt), ý của ta vẫn ở trước". Trần Hâm nói: "không thể có lực, cũng không thể không có lực, là đã đứt đoạn ở trong rồi". Khớp cổ tay ngang tuyến giữa phần ngực của mình. Lúc chưởng tâm hướng vào trong, thì ngón cái hướng về lỗ mũi. Đồng thời khớp cổ tay trái (phải) hạ xuống, phần cạnh ngoài cánh tay mé ngón út dính nhẹ lên khớp chỏ của cánh tay đối phương. (hình 1: song đáp thủ). Sau đó một bên chủ động dùng phép án tiến công, một bên khác dùng phép bằng kình dẫn kình lực của đối phương đi để hóa giải, tức bắt đầu luyện tập bằng lý tê án, vòng một vòng rồi trở lại, liên miên không ngừng.

-BẰNG: Do ở sự phóng trương của thân chi phát sinh một loại tính đàn hồi, giống như giương cây cung thì thân cung có sức đàn hồi, do sự kéo co lại mà phát sinh ra tính đàn hồi, hình thành một loại kình lực bật ra, gọi là "bằng kình". Thường thì lấy ý quán chú ở một phần thân chi nào đó xoay vặn duỗi ra phía trước (thuận triền ty), đều là tác dụng của bằng kình.

Trong thôi thủ, bằng là lấy tay phải (trái) để bằng song án của đối phương, thâm nhập vào một điểm để làm trục tâm vận động xoay chuyển, rồi tùy theo trục tâm xoay chuyển của eo lưng, dùng những đường cong để hóa giải theo cách thức vặn xoắn của triền ty, và nắm giữ (thái nã, hiện bây giờ phép thôi thủ của Trần thức vẫn còn sử dụng), tay của đối phương dẫn đi, đồng thời lấy phần xích cốt (phần xương cạnh tay ngoài phía ngón út) của tay trái (phải) lý nhẹ trên cánh tay phải (trái) của đối phương để phù trợ dẫn đi, đó là phép thái và lý hợp nhất, điều này làm cho đối phương đứng không vững. Thân dời dần ra phía sau, đồng thời, thâu hông, xoay

eo, rùn người xuống, chân sau biến dần thành thực, chân trước biến thành hư, thành ra thế rùn xuống xoay ra ngoài (hình2: A án B bằng)

-LÝ: Lý kình cũng là do điều kiện phóng trương của thân chi phát sinh ra. Lúc thân chi vận chuyển hướng vào trong (bên phải hay bên trái) kèm theo sự vặn xoắn của triền ty thì phát sinh "lý kình". Do sự vặn xoắn làm khuếch đại mặt tiếp xúc tăng lớn tác dụng ma sát. Thường là lấy ý quán chú một bộ phận chi thể nào đó xoay vặn ra phía sau (bên phải hay bên trái) để hóa giải kình lực của đối phương, đều là tác dụng của "lý kình".

Lý kình là phản diện của bằng kình trong thôi thủ, lúc đối phương dùng song án để tấn công, đã bị ta dùng bằng kình hóa giải, lập tức đối phương biến thành tê kình để tiếp tục tấn công, khi đó ta vẫn theo đường cong sử dụng phép lý kéo về, dẫn về gần bên người của mình (bên phải hoặc bên trái) để hóa giải đưa đối phương vào chỗ trống không. Nhưng phải giữ bằng kình, và cần phải chú ý lúc sự dụng phép lý kéo về cánh tay không được sát vào người, "chỏ không được dính sườn", mũi chỏ không được lồi ra phía sau thân để tránh bị bức đến nỗi không xuất kình được. Lúc lý thì tọa thực ở chân sau, xoay eo về phía hông thấp, rùn người xuống xoay ra phía ngoài (hình3: B tê A lý) (hình 5: B tê A lý).

-TÊ: Bằng lý là hai kình chủ động trong tứ chính, tê án là hai kình phụ trợ cho bằng lý. Có lúc tính đàn hồi của bằng kình không đủ, để tránh bệnh cứng ngắc, phải dùng hai tay giao nhau để tăng thêm bằng kình, hai cánh tay hợp lại như cái vòng, về phương diện lực học là hợp lực. Điều này làm cho hai tay (phải trái) phùng nguyên, hư thực thay đổi để phát kình, như vậy gọi là "tê kình". Trong thôi thủ, đang lúc song án của ta bị đối phương dùng bằng kình hóa giải hay dùng lý

kình dẫn ra phía sau, cảm thấy đã bị thất thế, lập tức tay trước cong chỏ lại (tay bị bằng, bị lý là tay trước), chưởng tâm hướng xéo xuống phía ngoài, hay bình viên (tay và chỏ ngang nhau, chưởng tâm hướng vào trong) tê ra phía trước, hay lập viên (tay ở dưới chỏ ở trên, chưởng tâm hướng xéo lên) tê ra phía trước, tay sau dính ở khớp chỏ tay trước, chưởng tâm hướng ra ngoài để thành thế phù trợ cho tay trước (tay sau chưởng tâm hướng xéo lên phía trước, làm thủ pháp phòng ngự đối phương tấn công vào mặt, cũng để tiện cho việc chống lại tay án hay lý của đối phương, hoặc là biến thành án kình truy bức đối phương khiến cho đối phương đứng không vững, lúc đó ta dời trọng tâm ra phía trước, chân trước biến thực).

-ÁN: Án là lấy trung tâm của bàn tay làm trục tâm, là dùng chưởng xoay chuyển bốn hướng áp bức để tìm chỗ trống của đối phương, lực tranh nổi ở phía trên đè xuống tay của đối phương, vị trí ở trên tay của người. Điều này không những có nhiều chỗ dụng, phạm vi rộng, mà còn dễ biến chuyển thành các loại kình còn lại của tứ chính thủ, cũng dễ biến thành thái, liệt hai kình trong tứ ngung thủ. Trong thôi thủ, án là dùng hai tay đè vào một cánh tay của đối phương, khiến cho đối phương không dễ hoạt động biến đổi và tấn công. Sự dụng thế án vai phải chìm xuống, chỏ thỏng xuống, cổ tay nhấn xuống, không được dùng sức lực vụng về, dùng trường kình hướng tới phía trước nhẹ nhẹ án lên thân của đối phương, kình lực hai bàn tay nhẹ nặng có đủ. Không những hai chưởng thay đổi hư thực, thoạt ẩn thoạt hiện, mà chu vi của đơn chưởng cũng có lúc biến đổi hư thực, chu vi của chưởng tâm xoay chuyển trên cánh tay của đối phương, khiến cho đối phương không đoán được điểm lực di động, tạo nên hiện tượng vô số điểm án tới trước, bức dần khiến cho đối phương thân đứng không vững lúc đó ta dần dần dồn người lên phía trước, chân trước biến thực (hình4: B án A bằng)

Tóm lại, hai kình bằng lý là thủ pháp hóa giải, kình lực ở hông háng cần phải hạ xuống, rùn xuống và xoay ra ngoài, tọa thực ở chân sau. Lúc bụng hông biến đổi trọng tâm, cũng giống như vậy vai và hông phải thỏng xuống, không được để cho thân thể chồm tới hay ngửa ra sau, trước sau phải giữ thân trung chính (điều này có nghĩa phải giữ cho trọng tâm ở giữa được ổn định). Hai cánh tay của ta phải nhẹ nhàng linh hoạt mềm mại, nhưng vẫn không được mất bằng kình. Cho nên hai cánh tay phần chỏ không được dính sát vào người, cần phải để một khoảng trống để dễ xoay chuyển, dưới nách trước sau phải chừa khoảng trống bằng một nắm tay. Đồng thời mũi chỏ không được dời ra phía sau thân, tránh bị bức đến nỗi không xuất kình đánh trả được. Hai kình tê án là thủ pháp tấn công, tọa thực ở chân trước, khi xuất thủ không được vượt quá mũi chân, khớp chỏ phải rũ xuống thủy chung đều phải hơi cong không được duỗi quá thẳng. Ơ bất cứ góc độ nào, khi phát kình vai và hông phải trên một đường thẳng, không được để cho thân bị nghiêng lệch mất trọng tâm.

3.2.2. Tứ ngung bổ trợ thôi thủ: thái liệt chẩu kháo

-THÁI: Thái kình và tê kình là tương phản, tê là hai tay hợp lại mà thái là hai tay phân ra. Hình thức của thái kình giống như một tay nắm cành cây, còn một tay hái qủa. Thái kình là cơ sở của cầm nã pháp. Cầm nã thủ là từ trong thái kình mà phát triển ra. Tác dụng chính của nó ở trong việc dùng ngung thủ để kềm chế ngung thủ và dẫn dắt đối phương. Quyền luận nói: "thái là thiên, kháo là địa cầu tìm tương ứng nhau". Thái pháp là dùng các ngón tay hư hư nắm cánh tay của đối phương, thừa thế mượn lực để từ chỗ đang nhẹ nhàng đột nhiên trầm trọng giật một cái (thái), với tốc độ nhanh, cự ly ngắn, điểm đích chuẩn, mãnh liệt, không được nắm chết một chỗ, đó là phép đánh "kinh chiến" (làm cho đối

phương giật mình), rất dễ dẫn dắt chuyển động của gót chân đối phương, cũng rất dễ làm chấn động thần kinh não của đối phương. Cho nên phép này không nên coi thường mà sử dụng.

-LIỆT: Đặc sắc của liệt kình là dùng các mũi nhọn của các ngón tay, lấy phương thức đột kích trong cự ly gần tung ra một loại kình, là cơ sở bế huyệt trong môn cầm nã. Liệt kình chủ yếu là dùng phương thức đột kích, không phải là phát kình. Thường trong lúc tay tới gần điểm để phát kình thì hình thế đã biến đổi, muốn phát kình nhưng không thể, lập tức cải thành liệt kình để đột kích. Nếu muốn dùng liệt kình, xúc giác của đối phương đã bị dẫn động, thì lại có thể thừa thế chuyển thành phát kình. Liệt kình và án kình là một loại thủ pháp có phạm vi vận dụng rộng rãi. Liệt kình ngoại trừ tác dụng chính là đột kích, còn có tác dụng tương phản với lý kình. Một bên là theo đường cong để hóa giải, một bên là theo đường cong để đánh, nên phương hướng tương phản. Lý là hoá giải ra phía sau (bên phải hay bên trái). Liệt là hơi hóa giải theo đường cong hướng xéo ra phía trước xoay chuyển rồi đột kích. Lý là khiến cho đối phương té ngã ra hướng phía sau của ta (bên phải hoặc bên trái). Liệt là khiến cho đối phương tự thân xoay chuyển qua phải hay qua trái rồi bật té ngửa ra phía sau.

Tóm lại, liệt kình và thái kình là một cặp đối lập, trong quá trình thái gặp trở ngại, có thể lập tức chuyển thành liệt. Liệt gặp trở ngại lập tức chuyển thành thái. Đó là sự thống nhất của thái và liệt, giống như hai kình bằng lý trong tứ chính thủ. Nhưng thái liệt thống nhất trong bằng và lý, bằng và lý là chủ, thái liệt là khách.

-CHẨU: Chẩu kình, kháo kình và thái liệt, tuy cùng ở trong tứ ngung, nhưng thái liệt là dùng cổ tay cuộn ra phía ngoài vòng phương viên, còn chẩu kháo là dùng thủ pháp tiến nhập cuộn vào trong vòng phương viên. Một bên giống như vũ

khí dài, một bên là vũ khí ngắn. Trong quá trình thôi thủ, nếu hình thành những tình huống chồm xéo ra khỏi vòng thì bổ cứu bằng thái liệt. Nếu hình thành những tình huống ngửa ra thì tiến nhập vào trong vòng, lấy dự bị quân là chẩu và kháo. Lấy chỏ để dùng, cánh tay khác cần phải chạm ở phía trước, phát chẩu kình lên cánh tay của đối phương, khiến cho một chỏ biến thành hai chỏ, giống như "Ảo loan chẩu" và "Thuận loan chẩu" trong quyền lộ thứ hai của Trần thức Thái cực quyền, có thể tiến nhập hai bên phải trái. Dùng chỏ thường là tấn công vào trung bộ. Tác dụng của nó giống như sĩ tượng trong cờ tướng. Chỏ tấn công là dùng mũi chỏ hay chu vi bộ phận gần mũi chỏ. Trong thôi thủ thường dùng chỏ để tấn công vào sườn ngực của đối phương, cần phải áp sát dính cánh tay đối phương mới dùng chẩu pháp để phóng kình.

-KHÁO: Những hình thức dùng một phần thân trên làm vũ khí đột kích bằng sức bật để tấn công người, đều gọi là kháo kình khác là (dựa). Kháo trong cờ tướng giống như tướng súy tự xuất chiến, oai phong tám mặt, khí thế bức người. Trong trường hợp một cánh tay xuất ngung (tấn công bị người niêm dính), cánh tay còn lại chi viện không kịp, trong lúc bất đắc dĩ phải dùng thân pháp kháo vai để tấn công. Vai kháo có vai trước, vai cạnh, vai sau khác nhau. Kháo vai tất phải làm cho vai ra khỏi chỏ nhưng trọng tâm không được nghiêng một bên, và phải lấy trọng tâm của đối phương làm điểm xuất kích, để tránh thất thế vì lạc vào chỗ trống. Lúc kháo vai cần phải rùn người xuống, thân pháp trung chính. Vai trước, vai cạnh, lúc kháo ra, phần vai không được vượt ra khỏi mũi đầu gối.

Ngoại trừ kháo vai, còn có "thất thốn kháo", đang lúc bị lý tới phía trước thất thế, nương theo đó thừa thế tiến bước, cắm chân vào giữa háng đối phương, cúi người dùng vai gánh bụng dưới làm cho đối phương té ngữa (cần phải có công phu

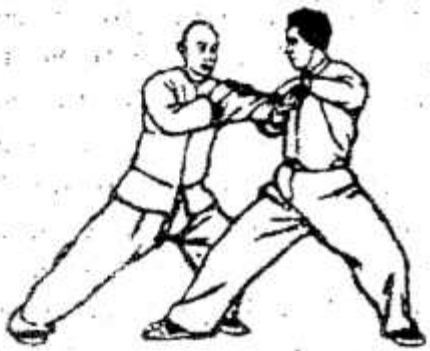
eo và chân mới có thể làm được). Còn có "bối chiết khảo" là ngồi xuống xoay người lấy lưng để tấn công, đó là gặp lúc bị thái, thuận theo kình lực của đối phương xoay người tự giải thoát thế cục bị thái. Đồng thời, vẫn có thể nắm cơ hội công kích trở lại, trong lúc xung kính đột nhiên xoay gập người để phát kình, là một công mà hai dụng, cho nên gọi là bối chiết khảo kình. Sử dụng khảo pháp, cần phải lấy thân đùi eo thừa thế thâm nhập niêm dính thân chi của đối phương, lúc đối phương hơi nhích động lập tức phát kình, tất nhiên lúc đó cần phải dùng bộ pháp tiến vào xâm chiếm vị trí của đối phương, mới không tự mình đánh mất trọng tâm. Dùng chỏ tấn công và dùng vai khảo trong thôi thủ là phương pháp thừa thế. Các quyền sư tiền bối của Trần gia có sở trường dùng chỏ tấn công và khảo vai nổi tiếng, trong lúc có vẻ như thất thế thì nương theo đó mà dùng chỏ và vai phản công. Lúc dùng tay tấn công, cổ tay bị đối phương khống chế liền xoay qua dùng chỏ (chẩu pháp). Chẩu pháp bị thất thế thì nương theo đó mà dùng vai, dùng vai khảo và bối chiết khảo đều là phương pháp dùng thân dựa vào để đánh. Lấy sức bật của hông để tấn công đối phương cũng thuộc về phạm vi khảo pháp. Phương pháp lấy thân công kích là thân vào hổ huyệt, công phu phải thuần thục thấu đáo mới dùng được, nếu vận dụng không giỏi thì nguy cơ thấy liền trước mắt, cho nên không phải là phép thường hay sử dụng chính. Thái cực quyền thôi thủ tuy có tám phép tám kình, nhưng công phu cơ bản thì vẫn là tứ chính thôi thủ. Mặt khác, cần phải nhận thức trong tứ chính thôi thủ lại lấy hai kình bằng lý làm chính, bằng là thuận, lý là nghịch, nghịch từ thuận mà đến. Tương phản tương thành. Bằng lý tuần tự tương hổ lại thống nhất với nhau. Thuận triển là lực ly tâm của phép vặn xoắn, nghịch triển là lực hướng tâm của phép vặn xoắn.



h. 1



h. 2



h. 3



h. 4



h. 5

3.3.TRẦN THỨC THÔI THỦ DIỄN BIẾN THÀNH HAI DẠNG:

Trần thức thôi thủ ban đầu dùng nã (nắm bắt), điệt (vật ngã), trịch đã (ném, đánh đấm) tuỳ theo thế mà thay đổi linh hoạt. Nã pháp ban đầu lấy nã mạch, trảo cân, phản cốt (nắm mạch, bốc gân, bẻ xương) làm chính. Về sau để tránh phát sinh sự cố tổn hại, các phương pháp này đã ít được vận dụng và truyền dạy. Lúc vận dụng nã pháp thôi thủ, thì cũng nên vừa đúng thì dừng lại, và phát triển nã pháp thành phương pháp cầm giữ đường kình lực tấn công của đối phương là chính, nã được thì ta thuận, mà người nghịch, đắc cơ đắc thế thì dừng lại. Công phu đạt tới mức tinh thuần thì một cái nhấc tay, động chân, xoay tròn, nhu hoà, nhẹ nhàng linh hoạt cũng đủ khống chế đường kình lực tấn công của đối phương, tức có thể khiến cho đối phương thất cơ thất thế, không có cách nào chuyển biến, tức không có cách nào phát kình. Hoặc theo chuyển biến của đối phương, tức đợi thời cơ rồi tung nã pháp, đó là kỹ thuật cao cấp của nã pháp khống chế kình lộ của đối phương.

Trần thức thôi thủ ban đầu lúc thối bộ dùng lý kình để hóa giải tê kình hay kháo kình của đối phương, rùn người xuống nhưng thân pháp vẫn trung chính không nghiêng ngửa, bàn chân trước chạm đất, mũi chân ngẩng lên, để tùy theo thế mà hành động (do chân trước duỗi ra, có thể nhấc lên để quản thúc tác dụng của hai chân đối phương, dùng điệt pháp tinh xảo để quật ngã đối phương). Đó là dạng giá tử thấp, một khởi một phục (một động tác đang tiến hành, một động tác đang tiềm phục), một đến một đi, lượng vận động của hai chân rất lớn, do đó nếu không luyện từ lúc còn ấu niên thì không thể đạt tới trình độ thượng thừa. Hiện tại phép thôi thủ có cải tiến nguyên tắc không rùn người xuống, để tiện thích ứng với đại chúng.

3.4.THÁI CỰC QUỀN THÔI THỦ LÀ KIÊM ĐỦ ÂM DƯƠNG:

Trong triết học cổ đại của Trung quốc, cho rằng trong thế giới tồn tại hai lực không thể phân ra nhưng lại đối kháng nhau, gọi là âm dương. Hai lực này là căn nguyên của sự biến hóa và phát triển vạn vật. Sự hòa hợp âm dương là chuyển hóa tuần tự của hai mặt đối lập và thống nhất. Thái cực là bao hàm hai lực âm dương. Đại biểu của âm dương là động tịnh, cương nhu, hư thực, khinh trầm v.v.... các loại kình đối lập của sự vật, một là sự quan hệ của hai phương diện đối lập, hai là hai động lực giúp nhau tồn tại, giúp nhau chế ước, giúp nhau thống nhất quan hệ.

Thái cực quyền dùng học thuyết âm dương làm cơ sở lý luận, đòi hỏi động tịnh, cương nhu, hư thực, khinh trầm, kiêm đủ cả hai. Lại phải dương không rời âm, âm không rời dương, âm lấy dương làm chủ, dương lấy âm làm gốc. Để đạt tới cương nhu chuyển hóa nhau, âm dương tương tế mà bước vào chỗ biết được kình. Tiến một bước cần phải thoạt âm thoạt dương ,âm dương không có vết tích là giai đoạn ý thần sáng suốt. Do đó luyện tập Thái cực quyền và thôi thủ, không được nghiêng về nhu, cũng không được nghiêng về cương, cần phải âm dương tương tế. Nếu thiên về nhu thì vẫn được một mặt của Thái cực, chỉ có thể gọi là Nhu quyền, không thể gọi là Thái cực quyền. nếu thiên về cương, chỉ có thể gọi là Cương quyền, cũng không thể gọi là Thái cực quyền. Nếu có thể nhu có thể cương, có khinh có trầm, hư thực kiêm đủ, khẩn ứng hoãn tùy, động tịnh hợp lẽ mới là Thái cực quyền hoàn chỉnh. "Cực mềm mại, sau mới cực cứng rắn", "vận kình như luyện thép trăm lần, không có cái cứng nào không bị hủy" đó là trong Thái cực quyền luận cổ điển, điều này thuyết minh chính xác rằng: Luyện Thái cực quyền cần phải phát triển

mặt nhu đến cực độ, đồng thời cũng phải phát triển mặt cương đến cực độ, để cho cương nhu biến hóa không có tông tích, đây mới là kỹ thuật cao cấp toàn diện của thôi thủ Thái cực quyền.

3.5.YẾU LĨNH ĐỘNG TÁC THÔI THỦ

(1) THÂN PHÁP:

Lúc thôi cần phải lập thân trung chính, không nghiêng không dựa, hư lĩnh đỉnh kình, khí trầm đan điền, vĩ lư trung chính, trầm kiên trụy chẩu, hàm hung bạt bối, thượng hạ tương tùy. Phần eo buông lỏng và chìm xuống, cần phải hơi hơi xoay chuyển, không được sụp xuống mềm nhũn, không được chao đảo, khiến cho thân pháp lúc biến đổi không được trung chính (dễ mất trọng tâm), không kiểm soát được tám mặt. Lấy eo sống lưng và mệnh môn huyệt (phía sau huyệt đan điền) làm trục tâm để điều tiết toàn thân, toàn bộ giống với yêu cầu khi luyện giá tử.

Sự biến đổi của thân pháp hư thực, mấu chốt ở chỗ lấy eo sống lưng và mệnh môn huyệt làm trục tâm của hai bên phải trái của eo (gọi là yêu khích). Yêu khích kéo qua trái thì bên trái thực bên phải hư, eo khích kéo qua bên phải thì bên phải thực bên trái hư. Lấy eo sống lưng và mệnh môn huyệt làm trục để hai bên vai xoay chuyển (ở ngoại hình là hai bên hông eo xoay chuyển) biến hóa hư thực, làm như vậy là nắm toàn bộ hư thực của toàn thân, cũng là mấu chốt của "nguyên động yêu tích" và "nội động bất lịnh nhân tri" (eo sống lưng là nguồn động lực, bên trong chuyển động mà không cho người biết).

Trên là thuật những yêu cầu thân pháp của Thái cực quyền để vận dụng "triêm, liên, niêm, tùy" (thâm nhập, liên tục, dính sát, nương theo), lấy nguyên tắc không mất hẳn kình lực (bất đâu) không làm ngược lại dòng kình lực của đối

phương (bất đình), không cứng ngắt cố chấp như tấm biển (bất biển), không trực tiếp chống lại (bất kháng). (Bốn điều trên và bốn điều dưới là hai mặt tích cực và tiêu cực trong kỹ thuật thôi thủ của Thái cực quyền, cần phải thâm nhập vào dòng kình lực của đối phương là "triêm" thì không nên làm ngược lại dòng kình lực này là bất đình, cần phải liên tục là "liên", thì không được mất hẳn nội kình là "bất đâu", cần phải dính sát đối phương là niêm, thì không được cứng ngắt như tấm biển là "bất biển", cần phải nương theo đối phương là "tùy" thì không được chống lại trực tiếp là "bất kháng").

Người án thì ta bằng, người tê thì ta lý, chỉ là bốn chữ bằng lý tê án mà tuần hoàn không cùng tận. Để nhận biết rõ ràng các loại kình khác nhau cần phải luyện tập lâu dài, làm theo pháp độ, đánh tốt theo cơ sở vững chắc của sự nhu thuận tròn đầy.

Thái cực quyền giá tử và thôi thủ trước tiên đều chú trọng thân pháp. Thân pháp có trung chính mới có thể chế phục người và không bị người chế phục. Thân pháp trái ngược với nguyên tắc, chỗ chỗ đều bị người khích động thì làm sao chế phục người ? Cho nên nói: "Kỳ thân chính, bất lịnh nhi tòng. Kỳ thân bất chính, tuy lịnh bất tòng" (thân có chính thì không có lịnh cũng nghe theo. Thân không chính thì tuy có lịnh cũng không nghe theo.) là đạo lý này. Thái cực quyền và thôi thủ, lấy cực hư tịnh và thân pháp trung chính làm cơ sở, bởi vì cực hư thì không chỗ nào không dung, cực tịnh thì không chỗ nào không ứng, thân pháp trung chính thì có thể kiểm soát được tám mặt, chuyển tiếp linh hoạt. Quyền sư trứ danh Trần Trường Hưng ở Trần Gia Câu (1771 - 1853) áp dụng "lập thân trung chính" mà nổi tiếng, đương thời được người đời xưng tụng là "Bài vị đại vương". Các quyền gia của dòng họ Trần đều lấy "lập thân trung chính" làm đệ nhất yếu nghĩa, trực tiếp được thụ giáo từ dòng họ Trần và phát triển

ra thành hai phái Dương gia và Võ gia cũng đều tuân thủ quy định này.

(2) THỦ PHÁP:

Lúc mới học thôi thủ, vòng xoay chuyển triền ty cần phải rộng lớn, lực phải nhu thuận tròn đầy, không được lồi lõm, khuyết hãm, hay có chổ đứt nối và chống lại trực tiếp (xem đặc điểm ba của chương một), động tác cần phải chậm không được nhanh, nhanh quá dễ sinh ra bộp chộp. Sau khi công phu thâm hậu dần dần thu nhỏ vòng triền ty lại, có thể chậm có thể nhanh, thích hợp với câu: "động khẩn tắc ứng khẩn, động hoãn tắc hoãn tùy".

Khớp vai trước sau phải buông lỏng viên hoạt mà chìm xuống. Khớp chỏ trước sau phải rũ xuống. Dùng ý quán chú. Lúc tấn công hay dẫn dắt hoá giải kình lực của đối phương cánh tay đều phải buông lỏng và mềm mại, dùng ý không dùng sức, mới có thể linh hoạt không trì trệ, khiến cho đối phương không dễ biết được phương hướng của ta. Mấu chốt của dẫn hóa và tiến công ở chổ nội kình không để cho người biết được, ý có trước người, lấy điểm thâm nhập làm trục tâm để xoay chuyển, thủ pháp cần phải "trước thì dẫn dắt sau mới tiến công", "nửa dẫn nửa tiến", hay "khi dẫn khi tiến", đó là những kỹ xảo cần phải nắm vững.

Thôi thủ và luyện quyền cùng một bước, cho đến khi "tùng tịnh, khinh nhuyễn" buông lỏng nhẹ nhàng mềm mại vào tay. Công phu lâu ngày toàn thân hợp nhất, tay phía trước đi thì tay phía sau làm gốc. Một tay về thì tay khác theo. Hai tay quản thúc hai tay đối phương, khống chế các khớp (khớp cổ tay là khớp ngọn, khớp chỏ là khớp giữa, khớp vai là khớp gốc), không để cho đối phương dễ dàng hoạt động. Ở trong có kỹ thuật cầm nã, niêm tùy không nói tới, trong tay giống như nhu mà không phải nhu, giống như cương mà không phải

cương. Bên ngoài giống như bông gòn mà bên trong như sắt thép. Có thể vận dụng phương pháp dẫn đối phương tiến vào chỗ trống, sau đó mới phóng kình (tới đây địch thủ đã ở trong một cự ly ngắn, chỉ cần tung một đường vòng nhỏ trực xạ, nhanh như điện chớp, mãnh liệt như ưng vồ mồi). Tất cả những điều này đều là dùng ý, không phải ở ngoại hình, bởi vì ý của ta đã nhập trong xương cốt, chỗ nào ý cũng trước đối phương. Càng luyện càng tinh xảo, tùy cơ ứng biến, trường hợp nào cũng có đường cong để hóa giải, trường hợp nào cũng có đường thẳng để phát kình, đó là trong cái cong tìm cái thẳng, sau khi chứa giữ rồi phát ra.

(3) BỘ PHÁP:

Bộ pháp cần phải nhẹ nhành linh hoạt, hai chân cần phải nhận rõ hư thực. Lại thêm trong hư phải có thực, trong thực phải có hư, hư thực tương hỗ biến đổi, khiến cho sự biến hóa đòn thế được linh hoạt. Hai chân phân rõ hư thực, mấu chốt ở chổ hai khớp hông xoay chuyển, cũng tức là bộ pháp cần phải theo sự biến đổi của thân pháp mà biến đổi theo. Muốn bước qua trái, trước tiên phải kéo eo qua phải, khí trầm bên bụng phải, khớp hông phải thu vào chìm xuống, chân phải là thực, sau đó chân trái mới bước lên. Ngược lại cũng vậy.

Bộ pháp và thủ pháp cũng cần phối hợp với nhau. Tay và chân hợp nhau, chỏ và đầu gối hợp nhau, vai và hông hợp nhau, đó là tam hợp cần phải chú ý, khiến cho trên dưới hoàn chỉnh không loạn. Bộ pháp tiến lên chia làm hai loại, gọi là sáo và sáp. Sáo là bọc phía ngoài chân trước của đối phương, có tác dụng phong bế. Sáp là chen vào giữa hai chân của đối phương, có tác dụng bức bách. Đó là phương pháp chiếm thế quản thúc phần dưới của đối phương trong điệt pháp (phép vật

ngã). Khớp đầu gối xoay vào trong hay xoay ra ngoài, có tác dụng làm vật ngáng hay dùng sức bật để tấn công đối phương, cũng có tác dụng giải trừ khớp đầu gối của đối phương tấn công ta. Trần Hâm nói: "Trong quyền thuật tuy cần điệt pháp, nhưng ít người biết rõ công lao của điệt pháp ra sao". Điệt pháp trong thôi thủ của Trần thức hiện vẫn còn được giữ gìn. Hư thực của hai chân cần phải linh hoạt biến đổi, lại phải cần rùn eo hạ hông, kình của chân thực vòng xuống như chìm sâu vào trong đất, khiến cho lúc vận hóa giống như cây cọc ổn định, không vì bị bức bách hay bị dẫn hóa mà làm hại thân pháp. Lúc thâm nhập dẫn hóa rồi tiến công, hông trước tiên phải chìm xuống, chân theo đường cong tiến lên phía trước bức bách đối phương, cùng phối hợp với thủ pháp động tác vặn xoắn nhất trí với nhau, mới có thể lợi dụng địa lợi, phóng kình lực phản tác dụng. Trong lúc thôi thủ, ý cần phải liên tục, hình thức cũng phải liên tục, nếu muốn phóng kình bộ pháp cần phải ám tiến (tiến bộ gài trước, mà cũng là để trọng tâm được trung chính). Thắng là nhờ tiến bộ, không bại là nhờ thối bộ. Thân pháp thủ pháp bộ pháp tất cả trên dưới đều phải theo nhau. Tiến thủ mà không tiến thân, thân thủ tiến mà không tiến bộ, thì không những thâm nhập phong bế không thành mà còn phóng kình phù nổi không có gốc, không liên hoàn được, rất dễ bị đối phương dẫn động. Lúc phóng kình, thân thủ bộ và nhãn thần đều tới một lượt, mũi đầu gối, mũi chân, lổ mũi, mũi bàn tay và nhãn thần đều về cùng một hướng, khiến cho lực tập trung vào một điểm.

(4) NHÃN PHÁP:

Quyền pháp các nhà đều lấy nhãn thần làm quan trọng. Phát lệnh là ở não, chuyển lệnh là ở nhãn thần, chổ tinh xảo toàn là nhờ nhãn pháp. Dẫn kình phát kình, tất cả những biến hóa này là do ý lãnh đạo trước, nhưng cũng biến đổi tùy

theo ánh mắt. Thân thủ bộ cũng tùy theo ánh mắt mà thay đổi hướng chuyển động. Nếu muốn đánh lên, tất nhiên trước tiên phải có ý ở dưới, ánh mắt cũng cần phải hơi nhìn xuống rồi mới nhìn lên phía trước trực xạ, lập tức phát kình chính xác theo hướng của ý. Khống chế đường kính lực của đối phương bằng tay nào là chính, cũng do chỗ ánh mắt nhìn tới. Ánh mắt và hướng chuyển động quyết không được sai biệt. Ném được người đi, ánh mắt vẫn nhìn theo phía trước, đó là tác dụng của "một khắc cũng như ban đầu cuộc chiến", "kình đoạn nhưng ý không đoạn", "phóng kình như gim vào cây ba phân" mà quyền phổ đã ghi. Nhãn thần thì cần phải quan sát toàn thân trên dưới, cho nên ánh mắt cần chuyên chú mà nhãn thần thì phải tinh anh giống như mèo rình chuột. Có người nói rằng vì Thái cực quyền tinh xảo ở xúc giác linh mẫn, cho nên không chú trọng vận dụng nhãn pháp, thậm chí cho rằng nghiêng đầu nhìn một bên, biểu thị chuyên dùng tai nghe kình, đó là lời nói sai lầm. Cần phải biết rằng, thị giác, thính giác, và súc giác cần phải phối hợp, không thể rời nhau.

(5) **TRIÊM LIÊN NIÊM TÙY:**

Trong lúc thôi thủ không những hai tay cần triêm liên niêm tùy, mà thân pháp bộ pháp cũng cần có ý triêm liên niêm tùy, không trước không sau, động tác hiệp đồng. Đó là nói trong động tác trên dưới phải theo nhau, biểu hiện toàn thân là một nhà. Hình thức cần phải liên tục, ý cũng cần phải liên tục, nương theo chuyển động của người mà co duỗi tiến thối, phải nắm vững bốn chữ "triêm, liên, niêm, tùy" và tám chữ "bất đâu, bất đình, bất biến, bất kháng" (xem giải thích ở phần thân pháp). Đó gọi là công phu "đổng kình" là do "xá kỷ tùng nhân" mà có, tất cả mọi biến động của đối phương đều có thể nhận biết và thuận ứng theo quy luật biến hóa. Có thể ở trong hư thực mà trên dưới đều theo nhau, thì khi tiến công

hay lui lại hóa giải đều có thể bỏ mình mà theo người xoay chuyển tròn trịa tự nhiên. Theo người nhưng tất nhiên ta vẫn là chủ tể, không nghiêng lệch mất đi sự trung chính (điều này có nghĩa là không đánh mất trọng tâm, khiến bị người dẫn dắt, tương phản với chủ động đi theo người) có thể chế ngự người mà không bị người chế ngự. Đó là thủ pháp, thân pháp, bộ pháp đạt được công dụng của bốn chữ "triêm, liên, niêm, tùy".

Khi vận động hóa giải kình lực của đối phương, trước tiên là ở eo chân, kế là ngực, thứ đến là tay. Co duỗi đến đi của phép vặn xoắn triền ty là tác dụng chính của "dẫn tiến lạc không tức xuất" (dẫn vào chỗ trống rồi tấn công). Tay chạm ở điểm thâm nhập (triêm) không được rời diện tích đang kiểm soát, lấy đó làm trục tâm để xoay chuyển, có thể xoay tròn tự nhiên, từ đó có thể đoán được hư thực của đối phương. Điểm thâm nhập của thân thủ là tác dụng của bằng kình, đó là diệu dụng của ' nhường mà không nhường', trong khi thâm nhập hóa giải không được làm mất đi thời cơ lợi thế của mình. Trong lúc phóng kình tay không được vượt quá mũi chân, làm cho thân mất trọng tâm, như vậy mới giữ được thế kiểm soát tám mặt, sau mới có thể cuồn cuộn không ngừng, liên tiếp phóng kình.

Trần thức thôi thủ yêu cầu không để cho đối phương chạm vào người, nhưng để có thể khống chế trọng tâm của đối phương, lại dám để cho đối phương dính sát vào người, có biện pháp chạm tay, cũng có biện pháp áp sát thân. Công phu thâm nhập, liên tục, dính sát, nương theo có ở thủ pháp, cũng có ở thân pháp. Chạm tay (đáp thủ) dẫn đi một chút rồi phát kình là một phương pháp. Đáp thủ dẫn đi rồi áp sát người để khống chế cũng là một phương pháp. Lấy thân chịu một tay hai tay của đối phương ở chỗ vô dụng, để tay của ta thảnh thơi hoạt động biến hóa, đó cũng là một phương pháp. Xa

không sợ, gần cũng không sợ, có thể gần có thể xa, có thể chứa có thể phát, có thể nhu có thể cương, là đạt tới mức thượng thừa của khả năng thôi thủ.

Thôi thủ mà đạt tới giai đoạn "đổng kình" (biết kình), thì vận kình thoạt ẩn thoạt hiện, giống như có mà thực ra là không, giống như không mà thực ra là có. Công phu đến chỗ thuần thục tinh túy thì nương theo hướng chuyển động kình lực của đối phương, có thể thâm nhập không sai một ly. Nội kình tiềm ẩn di dời biến hóa không ai biết, ý thì lúc nào cũng trước người. Người không biết được ta, chỉ mình ta biết người. Nhưng dựa chỗ nào là tấn công chỗ đó. Nương theo cảm giác mà đáp ứng tự nhiên, không cần câu nệ là bằng lý tê án hay thái liệt chẩu kháo. Đó là từ giai đoạn triêm, liên, niêm, tùy, đạt tới "đổng kình", tiến lên giai đoạn chạm chỗ nào cũng biến thành tròn trịa, công phu có thể hóa giải có thể phát kình của "giai cập thần minh" (đến bực thềm của tinh thần sáng suốt). Tóm lại nguyên tắc là người lấy cương tới thì ta lấy nhu đáp ứng, trong nhu có cương, khiến cho người khó phòng bị, lúc nào cũng còn một chút linh cơ. Chỗ nào chạm với đối phương mật thiết thì thâm nhập vào và hòa làm một, nhưng ý của ta có trước người.

(6) MỘT THÂN MÀ TRANG BỊ NĂM CÂY CUNG:

Võ Vũ Tường trong "Thái cực quyền luận" có nói: "tịnh thì giống như núi non, động thì giống như sông nước". Đó là đưa ra hai hình ảnh sống động để mô tả kình lực cương nhu trong Thái cực quyền. Hình ảnh này diễn ra thái độ rất cần trong thôi thủ, biểu thị toàn thân nhất gia, để hoàn thành yêu cầu "chứa kình giống như giương cung, phát kình giống như bắn tên" (súc kình như trương cung, phát kình như phóng tiễn". Trong khẩu quyết của hai nhà dòng họ Trần có câu: "nhất thân bị ngũ cung" (một thân mà trang bị năm cây cung). Tổng

hợp lý luận hai nhà xin thuật lại như sau: (danh từ "hai nhà" là chỉ hai lưu phái của dòng họ Trần, cựu giá và tân giá như đã thuật ở phần giới thiệu).

Một thân mà trang bị năm cây cung là chỉ thân mình giống như một cây cung, hai tay là hai cây cung, hai chân là hai cây cung. Ngũ cung hợp nhất, tức toàn thân là một kình lực chỉnh thể, "tịnh như sơn nhạc, động nhược giang hà", có thể chứa có thể phát cuồn cuộn không ngừng.

Thân cung lấy eo làm cán cung, thủ cung lấy chỏ làm cán cung, túc cung lấy đầu gối làm cán cung. Dùng hình ảnh lấy thân làm cây cung chính, thủ cung và túc cung là phụ. Đó là lấy eo làm trục, trên có hai tay quan hệ, dưới có hai chân theo nhau, toàn bộ thống nhất với nhau. Mỗi một thế đứng đều có đủ ngũ cung, hình thành tình huống chứa giữ kình để kiểm soát tám mặt. Động lực nguyên ở eo làm cho kình lực toàn thân được hoàn chỉnh, có thể 'cơ hội phát kình là do mình, còn sức lực thì mượn ở người', hóa giải theo đường cong, phát kình theo đường thẳng, chứa giữ kình và phát kình cùng nhau biến đổi thao thao bất tuyệt. Đến lúc công phu cực thâm thì chạm chỗ nào cũng thành tròn trịa, dựa chỗ nào thì tấn công chỗ đó.

Ngũ cung hợp nhất là qui định cụ thể của toàn bộ kình lực trong ngoài. Luyện quyền và thôi thủ, trong một động tác tư thế đều cần sự đáp ứng đầy đủ của ngũ cung. Ngũ cung hợp nhất thì "tịnh như sơn nhạc, động nhược giang hà", "lập thân trung chính an thư, năng bát diện chi chưởng", "kình dĩ khúc súc nhi hữu dư", "khúc trung cầu trực, súc nhi hậu phát", các tình thế này có thể xuất hiện.

(7) ĐỀ HỢP SÚC VÀ PHÓNG KHAI PHÁT

Luyện tập thôi thủ, trước tiên cần phải luyện tập thành thục tứ thủ bằng lý tê án, lực phải tìm nhu thuận viên mãn,

toàn thân một nhà. Đầu tiên học cách làm cho mềm mại, sau đó mới học cách phát kình. Phát kình thì cần phải có lực để cho hai chân của đối phương rời khỏi mặt đất, té ngã ra phía sau (cũng có thể bên phải hoặc bên trái) hay bị ném lên không một cách đẹp mắt. Giai đoạn luyện tập phát kình, cần phải nghiên cứu phương pháp "để phóng" kết hợp với hô hấp (để phóng: nâng lên, phóng ra hay ném ra), khiến cho hít vào chứa giữ sau tới chân, thở ra phát được xuyên thấu. Hít vào tới chân và thở ra xuyên thấu là thấy được sự xảo diệu của công phu, có thể chứa kình và phát kình một cách xảo diệu.

Hít vào là để, hợp, súc (nâng lên, hợp lại, chứa giữ). Thở ra là phóng, khai, phát (ném ra, mở ra, phát ra). Lúc bình thường, cần tập phương pháp để phóng đơn luyện hay song luyện. Đơn luyện là lấy ra từ trong quyền thức chính diện hay phản diện để luyện tập liên tục "súc phát". Sức bật của các bộ phận ngực, vai, lưng, hông, mông, đều cần phải đơn luyện thuần thục, để khi cần nó thì có nó. Song luyện là nghiên cứu chính xác trình độ "súc phát" của mình. Phóng kình cần phải tập trung và mãnh liệt xuyên thấu, cần phải nhanh chóng trầm xuống, khiến cho kình lực phát ra cực kỳ sắc bén. Chuyển động quý ngắn, ý thần quý xa, kình lực quý dài, mà tập trung chuyên chú một phương để lực xuyên thấu. Nhanh thì thừa thế mà không đến nỗi thất thế, cần đi thì cứ đi, không được do dự, thì đối phương không dễ gì biến hóa. Trầm xuống thì khống chế được lực, không bị đánh mất trọng tâm. Chuyển động ngắn tức là chạm một cái thì phát ra liền, người chưa kịp hóa giải thì đã té ngã. Khi công phu tới mức cao thâm, có thể khiến cho đối phương không thấy chuyển động là đã bay bổng lên không rồi. Ý xa kình dài thì ném người càng thêm xa. Khi công phu đạt tới mức tinh túy thuần thục, thì chỉ một chuyển động nhỏ là có thể dẫn dắt đối phương rất dài, phát ra rất nhanh. Hít vào thì tự nhiên có thể nâng

người lên, thở ra thì tự nhiên chìm xuống, có thể ném người ra xa.

Cao thủ Thái cực quyền cận đại như Trần Phát Khoa, Dương Trừng Phủ, lúc vận kình hóa giải nhẹ nhàng mềm mại viên hoạt, không mất chút lực đã khiến cho đối phương mất thăng bằng, có cảm giác mất trọng lượng trong không gian. Lúc phát kình, do tốc độ cực nhanh, đến đích chuẩn, nội kình đầy đủ, điểm bị thâm nhập đột nhiên bị phóng kình, đối phương không kịp cảm giác, không có cách gì hóa giải, đã bay lên không, đó là công phu đã đạt tới mức cao thâm.

(8) HƠI THỞ VÀ PHƯƠNG VIÊN CƯƠNG NHU:

Vận dụng sự hít thở ra vào, cũng không ra ngoài phương viên giúp nhau biến hóa và cương nhu giúp nhau biến hóa. Được thời được vị thì lấy cương kình tấn công là phương, hít vào thì thân chi gọn gàng làm viên. Hít vào thì kình nâng lên làm nhu, thở ra thì kình ném ra làm cương. Yêu cầu tối cao là quyết định nhanh đánh nhanh vì vậy cần phải dưỡng thành kỹ thuật hít thở để phân biệt thắng thua. Dương Ban Hầu truyền hệ của dòng họ Trần chủ trương "nhất hanh nhất cáp thắng phụ lập phán" (Tiếng cười tiếng la có thể phân biệt thắng bại), kết hợp âm thanh vào hơi thở trong khi giao đấu. Do hơi thở ảnh hưởng tới sự biến đổi của cương nhu, lúc hơi thở luyện tới mức cực kỳ tự nhiên, tuy tuyệt đối không dùng lực vẫn có thể khiến đối phương đến không được là đến không được, phóng đối phương đi thì đối phương không thể không đi. Bỏ mình mà theo người nhưng bất hay thả là do mình, bỏ mình theo người mà vẫn do mình chủ động.

(9) TÁC DỤNG CỦA NỘI KÌNH TRONG THÔI THỦ:

Nội kình là một danh từ mà Thái cực quyền học phái chuyên dùng để chỉ một loại kình, trong đó là tổng hòa của

nhiều hợp lực (xem chương một). Nội kình chủ yếu luyện được từ trong việc luyện tập giá tử, nó cực kỳ trầm trọng cũng đồng thời cực kỳ hư linh. Trong lúc thôi thủ nếu không có nội kình, thì ngũ cung trong thân thể mất tác dụng, cần phải nắm vững quan hệ hữu cơ giữa hô hấp và súc phát, để không bị đối phương dẫn dắt.

Nội kình không có định hướng, lại có định hướng. Không có định hướng là viên, là hóa giải kình lực của đối phương. Có định hướng là phương, là đích điểm tấn công dứt khoát.

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN TẬP

TẬP HAI

DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN

GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN

Dương thức Thái cực quyền là một lưu phái của Thái cực quyền. Phái Thái cực quyền được truyền từ Dương Lộ Thiền (1799-1872) đến con là Dương Kiện Hầu (1839-1917), đến cháu là Dương Trừng Phủ (1838-1936), các vị này dựa trên cơ sở Trần thức lão giá Thái cực quyền mà chế biến ra.

Quyền giá của Dương thức Thái cực quyền mở rộng mà gọn gàng, cấu trúc chặt chẽ, thân pháp trung chính, động tác hòa thuận, nhẹ nhàng linh hoạt mà bình tĩnh lắng đọng. Phép luyện từ buông lỏng dẫn vào mềm mại, cương nhu tương tế, hình thành một phong cách đặc sắc riêng.

Quyền giá được chia ra cao, vừa, thấp, người mới học có thể căn cứ vào sự khác nhau của tuổi tác, giới tính, tình trạng thể lực, và mục đích khác nhau mà chọn lựa quyền giá cao hay thấp để điều chỉnh lượng vận động cho thích hợp. Ngày nay Dương thức Thái cực quyền đã được truyền bá rộng rãi ở nhiều nước trên thế giới. Trịnh Man Thanh, đệ tử của Dương Trừng Phủ, là người đầu tiên du nhập Thái cực Quyền qua phương tây.

CHƯƠNG MỘT

DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN YẾU LĨNH

1.1. Bàn về sự tập luyện Thái cực quyền

Thầy Dương Trùng Phủ giảng.
Trương Hồng Quỳ ghi chép.

Võ thuật Trung Quốc có rất nhiều hệ phái, đều có triết lý kỹ thuật của riêng mình. Từ xưa cổ nhân đã dùng hết tinh lực của đời người, mà cũng không thể khám phá hết đạo lý huyền diệu của võ thuật. Khắp mọi nơi đều như vậy, người học tốn một ngày công lực thì được một ngày hiệu quả, ngày tháng tích lũy, nước chảy thành sông.

Thái cực quyền là môn võ thuật cương ở trong nhu, là nghệ thuật miên lý tàng châm (trong bông gòn có chứa kim châm), trong đó có hàm chứa một triết lý về phương diện kỹ thuật, sinh lý, lực học. Cho nên muốn nghiên cứu đạo lý này phải trải qua một trình tự nhất định và một thời gian tương đương, mặc dầu thầy giỏi hay bạn tốt hướng dẫn, điều tối trọng yếu không thể thiếu là mỗi ngày bản thân phải tự rèn luyện. Nếu không chỉ là bàn luận suốt ngày mơ tưởng suốt năm, đến khi giao thủ chỉ là cái hang trống rỗng chưa một ngày công phu, thì cũng vẫn là người chưa biết gì. Cổ nhân nói, suy nghĩ hoài vô ích, không bằng học vậy. Nếu có thể sớm tối không gián đoạn, nóng lạnh không thay đổi, hễ trí nghĩ tới là tập luyện liền, thì không kể già trẻ trai gái đều có thể thành công như một.

Gần đây, người nghiên cứu Thái cực quyền ngày càng tăng, từ nam đến bắc, thật là điều đáng mừng cho tiền đồ của võ thuật. Số người chuyên tâm khổ luyện, thành tâm hướng

học, tương lai không thể lường được. Đương nhiên, không ít người thường phạm vào hai khuyết điểm này:

Một là năng khiếu có sẵn, tuổi trẻ sức mạnh, lãnh hội mau chóng, được chút thành tựu thì cho là đủ, vội vàng chểnh mảng luyện tập cho nên không thể thành tựu lớn được.

Hai là loại người muốn học mau thành, chưa đầy một năm mà quyền, kiếm, đao, thương đều đã học hết. Về hình thức cũng múa may đủ thứ, nhưng thực tế chưa vào được tam muội, nếu trải qua khảo sát thì phương hướng động tác trên dưới trong ngoài đều chưa đúng cách. Nếu muốn sửa chữa, thì thức nào cũng phải sửa. Sáng sửa thì chiều quên. Cho nên thường nghe người ta nói: tập quyền thì dễ sửa quyền thì khó. Lời nói này là chỉ tất cả đều do muốn mau thành mà ra. Nếu như lớp này lấy sai truyền sai là tự mình sai làm cho người sai theo, thì thật là đáng lo cho tiền đồ của võ thuật.

Tập luyện Thái cực quyền trước tiên phải luyện quyền giá. Nói quyền giá, là chiếu theo quyền phổ các thức thầy truyền dạy, người học phải tận tâm tịnh khí ghi nhớ mà bắt chước theo, gọi là luyện giá tử. Lúc này người học cần chú ý trong ngoài trên dưới: Trong là nói dụng ý bất dụng lực (dùng ý mà không dùng sức). Ngoài là động tác nhẹ nhàng linh hoạt, tiết tiết quán xuyến từ chân lên đùi lên eo, vai chìm chỏ cong, v.v... trên là hư linh đỉnh kình, dưới là khí trầm đan điền. Thời gian mới học, sáng tối tập luyện nhiều lần, mỗi chiêu mỗi thức phải tìm hiểu cẩn thận để tập luyện cho đúng. Tập luyện thuần thục mới học đến thức sau, tuần tự cho đến hết bài. Nếu người học sửa sai từng chút thì sau này không ra ngoài yếu lĩnh.

Lúc tập luyện, các khớp xương toàn thân đều phải buông lỏng tự nhiên. Thứ nhất, miệng không được nín hơi. Thứ hai, tứ chi eo đùi không được dùng cường kình. Hai câu này, người học nội gia quyền ai cũng biết, nhưng mới cử động xoay người

hay đá chân lắc eo thì đã thở hổn hển thân người lung lay, đó là bệnh do nín hơi và dùng cường kình.

1. Lúc tập luyện thì phần đầu không được nghiêng qua nghiêng lại hay cúi xuống ngửa lên, gọi là "đỉnh đầu huyền", ý như có vật gì trên đỉnh đầu. Nhưng không được gồng cứng, đó là ý nghĩa của chữ huyền (treo). Ánh mắt mặc dầu hướng thẳng tới trước, nhưng cũng có lúc theo thân pháp mà chuyển dời, tuy nhìn vào khoảng trống nhưng cũng là một biến hóa quan trọng của động tác, để bù vào chỗ không đủ của thân pháp và thủ pháp. Còn miệng thì giống như mở mà không mở, giống như ngậm mà không phải ngậm. Miệng thở ra mũi hít vào theo tự nhiên. Nếu miệng tiết ra nước bọt thì nuốt vào chớ nhổ ra.

2. Thân thể trung chính (ngay thẳng) không nghiêng, xương sống và xương cùng không lệch. Nhưng lúc khai hợp biến hóa, phải hoạt động buông vai xoay eo, hàm hung bạt bối. Người mới học cần chú ý, để lâu ngày khó sửa, dù dày công tập luyện cũng khó mà đạt được ích dụng.

3. Hai khớp xương tay cần buông lỏng, vai nên buông thỏng, chỏ cong xuống, chưởng hơi duỗi ra, ngón tay hơi cong. Lấy ý mà vận hành cánh tay, để khí thông suốt đến ngón tay. Ngày tháng tích lũy thì nội kình sẽ thông linh, cái huyền diệu tự nhiên sinh ra.

4. Hai chân phải phân hư thực, bước lên hạ xuống như mèo đi. Trọng lượng thân thể dời qua trái, thì chân trái là thực mà chân phải là hư. Dời qua phải thì chân phải là thực chân trái là hư. Nói hư không phải là hoàn toàn không, mà là thế chưa đứt đoạn còn giữ ý biến hóa trong cái duỗi ra. Nói là thực, không phải dùng lực quá nhiều hay là gồng cứng. Cho nên chân lấy một co một duỗi làm chuẩn, nếu quá điều này thì gọi là quá kình, thân sẽ ngả tới trước làm mất tư thế trung chính.

5. Bàn chân chia ra hai loại "dịch thoái" (trong quyền phổ gọi là tả hữu phân cước) và "đặng cước". Lúc dịch thoái thì chú ý mũi bàn chân, khi đặng thoái thì chú ý toàn bàn chân. Ý đến thì khí đến, khí đến thì tự nhiên kình đến. Nhưng các khớp chân đều phải buông lỏng bình ổn đá ra. Lúc này rất dễ dùng cường kình, thân sẽ nghiêng ngả không ổ định, như vậy phát cước cũng không có lực.

* Trình tự tập luyện Thái cực quyền :

Trước tiên tập luyện quyền giá, như các bài Thái cực quyền, Thái cực trường quyền.

Kế là đơn thủ thôi vãn, nguyên địa thôi thủ, hoạt bộ thôi thủ, đại lý, tán thủ.

Rồi mới đến khí giới, như Thái cực kiếm, Thái cực đao, Thái cực thương (Thập tam thương),....

* Thời gian tập luyện :

Mỗi ngày sau khi thức dậy tập hai lần, trước khi ngủ tập hai lần. Trong ngày nếu rảnh rỗi thì tập bảy tám lần, ít nhất là một lần trong ngày. Nhưng sau khi ăn và uống rượu thì không nên tập luyện.

* Địa điểm tập luyện :

Vườn sân hay sảnh đường, nơi có không khí thoáng mát, nhiều ánh sáng. Kỵ chỗ có gió thổi mạnh, không khí ẩm thấp không trong sạch. Vì thân thể đang vận động, hô hấp nhất định sâu dài, mà gặp gió mạnh hay khí ẩm rất dễ bị xâm nhập, có hại cho phổi. Y phục để luyện tập thì nên rộng rãi ngắn gọn, nên đi giày bố mũi rộng cho dễ chịu. Lúc tập luyện xong nếu ra mồ hôi, nên tránh cởi áo để mình trần, và lau mình bằng khăn lạnh để tránh nhiễm bệnh.

1.2. Thái cực quyền thập yếu (Mười điều quan trọng của Thái cực quyền)

Thầy Dương Trừng Phủ giảng.
Trần Vi Minh ghi chép.

1. Hư linh đỉnh kình :

Đỉnh kình là đầu cổ ngay thẳng, thần quán (xâu suốt) ở đỉnh. Không được dùng sức, dùng sức thì cổ bị cứng làm cho khí huyết không thể lưu thông cho nên phải có ý hư linh tự nhiên. Nếu không có hư linh đỉnh kình thì tinh thần không thể phấn khởi được.

2. Hàm hung bạt bối :

Hàm hung là ngực hơi thóp vào để cho khí trầm xuống đan điền. Ngực kỵ ưỡn ra, ưỡn ngực ra thì trên nặng dưới nhẹ, gót chân dễ nhón lên. Bạt bối là khí dính ở lưng, có thể hàm hung thì tự nhiên có thể bạt bối. Có thể bạt bối thì lực có thể phát ra từ lưng, không gì địch nổi.

3. Tùng yêu :

Eo là phần chính yếu của cơ thể, có thể buông lỏng eo thì hai chân mới có lực, hạ bàn mới vững chắc. Biến hóa hư thực đều do eo chuyển động. Cho nên có câu: "Mệnh ý nguyên đầu tại yêu khích".Nếu có chỗ nào không có lực thì cầu ở eo đùi vậy.

4. Phân hư thực :

Thái cực quyền thuật lấy phân hư thực là điều quan trọng hàng đầu. Nếu trọng lượng toàn thân dồn ở chân phải, thì chân phải là thực, chân trái là hư. Trọng lượng toàn thân dồn ở chân trái, thì chân trái là thực, chân phải là hư. Có thể phân biệt hư thực thì chuyển động mới nhẹ nhàng linh hoạt, không phí chút sức lực. Nếu không phân biệt hư thực được thì bước chân nặng nề, đi đứng không vững, dễ bị người chủ động.

5. Trầm kiên trụy chẩu :

Trầm kiên là hai vai buông lỏng xuống tự nhiên. Nếu không thể buông lỏng xuống, hai vai lại hơi nhô lên, thì khí sẽ theo đó mà lên, như vậy toàn thân sẽ không có sức. Trụy chẩu là ý hai chỏ buông lỏng hướng xuống. Hai chỏ nhấc lên thì vai không trầm, như vậy thì ném người không được xa, gần giống với đoạn kình của ngoại gia.

6. Dụng ý bất dụng lực :

"Thái cực quyền luận" viết: Toàn bộ dùng ý không dùng lực. Luyện Thái cực quyền thì toàn thân phải buông lỏng, không dùng một chút kình lực vụng về nào để tự trói buộc, ngăn trở gân cốt huyết mạch, như vậy mới có thể nhẹ nhàng linh hoạt biến hóa, xoay chuyển tự nhiên. Nếu nghi ngờ việc không dùng lực, thì ở đâu có trường lực ? Thân thể con người có kinh lạc giống như đất có mương rãnh. Mương rãnh không nghẽn thì nước chảy, kinh lạc không tắc thì khí thông. Nếu như toàn thân kình lực cứng nhắc đầy kinh lạc, khí huyết đình trệ, chuyển động không linh hoạt, thì chỉ cần giật một sợi tóc là động cả toàn thân. Nếu không dùng lực mà dùng ý, thì ý đến là khí đến, như vậy thì khí huyết trôi chảy, ngày ngày luân chuyển toàn thân, không lúc nào đình trệ. Tập luyện lâu ngày sẽ được chân chính nội kình. Tức là điều mà trong "Thái cực quyền luận" nói: "Cực nhu nhuyễn, nhiên hậu cực kiên cương" (cực mềm mại sau mới cực cứng rắn). Người thuần thục công phu Thái cực quyền, cánh tay như bông gòn bọc sắt, trọng lượng rất nặng. Luyện ngoại gia quyền lúc dùng lực thì hiện ra có lực, lúc không dùng lực thì rất nhẹ nổi, cho thấy rằng lực của ngoại kình chỉ là kình nổi ngoài mặt. Dùng lực không dùng ý, rất dễ bị động, không đủ dùng vậy.

7. Thượng hạ tương tùy :

Thượng hạ tương tùy là điều mà trong Thái cực quyền luận nói: "Kỳ căn tại cước, phát vu thoái, chủ tể vu yêu, hình

vu thủ chỉ, do cước nhi thoái nhi yêu, tổng tu hoàn chỉnh nhất khí" (Gốc ở chân, phát ra ở đùi, chủ tể ở eo, hình thức ở tay, từ chân lên đùi lên eo, tất cả toàn vẹn một hơi). Tay động, eo động, chân động, nhãn thần theo đó mà động, như vậy gọi là thượng hạ tương tùy (trên dưới theo nhau). Nếu có một chỗ không động thì sẽ tán loạn.

8. Nội ngoại tương hợp :

Luyện Thái cực quyền là luyện ở thần, cho nên nói rằng "Thần vi chủ soái, thân vi khu sử" (Thần là chủ soái, thân là để sai khiến). Tinh thần có thể sảng khoái thì tự nhiên cử động nhẹ nhàng linh hoạt. Luyện giá tử không ngoài hư thực khai hợp. Nói rằng khai, không những tay chân khai mà tâm ý cũng khai. Nói rằng hợp, không những tay chân hợp mà tâm ý cũng hợp. Có thể trong ngoài hợp nhất thành một khí thì trọn vẹn không gián đoạn.

9. Tương liên bất đoạn :

Kình của ngoại gia quyền thuật là chuyết (vụng về) kình của hậu thiên, cho nên có bắt đầu có dừng lại, có tiếp tục có đứt đoạn, lực cũ đã hết mà lực mới chưa sinh, lúc đó rất dễ bị người thừa cơ. Thái cực quyền dùng ý không dùng lực, từ đầu cho tới cuối liên miên không ngừng, vòng rồi trở lại, tuần hoàn vô cùng. Thái cực quyền luận nói: "Như trường giang đại hà, thao thao bất tuyệt" (Như sông lớn trường giang, cuồn cuộn không ngừng). Lại viết: "**Vận kình** như trừu ty" (Vận kình như kéo tơ), đều là nói về sự liên tục một khí.

10. Động trung cầu tịnh :

Ngoại gia quyền thuật lấy nhảy nhót làm tài năng, dùng hết khí lực, cho nên sau khi tập không ai không thở hổn hển. Thái cực quyền lấy tịnh cai quản động, cho nên tuy động mà như tịnh, cho nên luyện giá tử càng chậm càng tốt. Chậm thì hô hấp sâu dài, khí trầm đan điền, tự nhiên không có sự nở

trương huyết mạch. Người học suy ngẫm cẩn thận sẽ hiểu được ý ngay.

CHƯƠNG HAI
DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

THỨ TỰ DANH XƯNG DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN

Thức thứ

1 Thức dự bị.
2 Khởi thế.
3 Lãm tước vĩ.
4 Đơn Tiên.
5 Đề thủ thượng thế.
6 Bạch hạc lượng sí.
7 Tả lâu tất ảo bộ.
8 Thủ huy tỳ bà.
9 Tả hữu lâu tất ảo bộ.
10 Thủ huy tỳ bà.
11 Tả lâu tất ảo bộ.
12 Tiến bộ ban lan chùy.
13 Như phong tự bế.
14 Thập tự thủ.
15 Bảo hổ quy sơn.
16 Chẩu để khán chùy.
17 Tả hữu đảo niện hầu.
18 Tà phi thức.
19 Đề thủ thượng thế.
20 Bạch hạc lượng sí.
21 Tả lâu tất ảo bộ.
22 Hải để châm.
23 Phiến thông bối.
45 Như phong tự bế.
46 Thập tự thủ.
47 Bảo hổ quy sơn.
48 Tà đơn tiên.
49 Dã mã phân tông.
50 Lãm tước vĩ.
51 Đơn tiên.
52 Ngọc nữ xuyên thoa.
53 Lãm tước vĩ.
54 Đơn tiên.
55 Vân thủ.
56 Đơn tiên.
57 Hạ thế.
58 Kim kê độc lập.
59 Tả hữu đảo niện hầu.
60 Tà phi thức.
61 Đề thủ thượng thế.
62 Bạch hạc lượng sí.
63 Tả lâu tất ảo bộ.
64 Hải để châm.
65 Phiến thông bối.
66 Chuyển thân bạch xà thổ tín.
67 Ban lan chùy.

24 Phiết thân chùy.
25 Tiến bộ ban lan chùy.
26 Thượng bộ lãm tước vĩ.
27 Đơn tiên.
28 Vân thủ.
29 Đơn tiên.
30 Cao thám mã.
31 Tả hữu phân cước.
32 Chuyển thân đặng cước.
33 Tả hữu lâu tất ảo bộ.
34 Tiến bộ tài chùy.
35 Phiên thân phiết thân chùy
36 Tiến bộ ban lan chùy.
37 Hữu đặng cước.
38 Tả đả hổ thức.
39 Hữu đả hổ thức.
40 Hồi thân hữu đặng cước
41 Song phong quán nhĩ.
42 Tả đặng cước.
43 Chuyển thân hữu đặng cước
44 Tiến bộ ban lan chùy.
68 Lãm tước vĩ.
69 Đơn tiên.
70 Vân thủ.
71 Đơn tiên.
72 Cao thám mã đới xuyên chưởng.
73 Thập tự thoái.
74 Tiến bộ chỉ đơn chùy.
75 Thượng bộ lãm tước vĩ.
76 Đơn tiên.
77 Hạ thế.
78 Thượng bộ thất tinh.
79 Thối bộ khóa hổ.
80 Chuyển thân bãi liên.
81 Loan cung xạ hổ.
82 Tiến bộ ban lan chùy.
83 Như phong tự bế.
84 Thập tự thủ.
85 Thâu thế.

DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

1/ **Dự bị thức :**

Hai chân song song, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, mũi bàn chân đều hướng tới trước. Thân thể đứng thẳng tự nhiên, hai vai buông thỏng thoải mái, mắt nhìn ngang tới trước. (Hình 1)

Điểm quan trọng :

1. Yêu cầu toàn thân phải buông lỏng để đạt được "lập thân trung chính an thư", xuyên suốt trong tất cả động tác của toàn bộ bài quyền. Lúc luyện tập phải ghi nhớ mười điều quan trọng của Thái cực quyền (Thái cực quyền thập yếu), về sau sẽ không lập lại những điều quan trọng này. Lúc mới học rất dễ bị cúi tới trước hay ngữa ra sau, thí dụ trong tê thức và án thức trong Lãm tước vĩ.
2. Hai vai buông thỏng, khớp vai cần buông lỏng. Các ngón tay hơi cong tự nhiên.
3. Tinh thần cần thoải mái tự nhiên. Tâm cần yên tịnh, không có chút tạp niệm.
4. Những điểm quan trọng trong Dự bị thức phần lớn đều là những điểm quan trọng của tất cả các động tác trong suốt bài quyền, người mới học cần chú ý.

2/ **Khởi thế :**

Động tác một: Hai tay từ từ nhấc lên phía trước cao ngang vai, khoảng cách hai chưởng rộng bằng vai, chưởng tâm đều hướng xuống (hình 2).

Động tác hai: Hai chỏ hơi chìm, tự nhiên để hai chưởng từ từ án xuống trước hông, các ngón tay hướng tới phía trước, chưởng tâm hướng xuống. Mắt nhìn ngang tới trước (hình 3).


h.1


h.2


h.3

Điểm quan trọng :

1. Trước khi nhấc hai tay lên, phải kiểm tra cẩn thận Dự bị thức đã phù hợp các yêu cầu chưa rồi mới bắt đầu động tác Khởi thế. Lúc này, cần tập trung tư tưởng vào hướng đi của mỗi động tác, cho đúng với "Thập tam thế hành công tâm giải" là "Tiên tại tâm hậu tại thân". Thí dụ lúc hai tay nhấc lên, cần nghĩ đến động tác này trước rồi mới theo đó mà từ từ nhấc lên. Lúc động tác đã thuần thục hay động tác lập lại cũng phải như vậy, nếu không động tác trong ngoài dễ bị tán loạn.

2. Lúc luyện tập Thái cực quyền, từ Khởi thế cho đến Thâu thế, trong mỗi động tác đều yêu cầu "trầm kiên trụy chẩu" (Xem Thái cực quyền thập yếu). Như lúc hai tay nhấc lên và hai chưởng án xuống, không được nhún vai, căng thẳng hay dùng lực, cần phải buông lỏng chìm xuống. Trước lúc hai tay nhấc lên, hai chỏ không được thẳng tắp, cần phải hơi cong (đó là ý nghĩa chữ "trụy chẩu"). Lúc hai chưởng từ từ án xuống phải kèm theo hai chỏ chìm xuống, cố nhiên trụy chẩu là rất rõ ràng, lúc hai chưởng đã án xuống trước hông hai chỏ cũng phải hơi cong.

3. Cần phải tọa uyển, nói tọa uyển là giữ cho chưởng căn chìm xuống, các ngón tay hơi ngẩng lên, nhưng không được dùng lực ngẩng lên, mà cần phải tự nhiên, như vậy mới có thể làm

cho kình xuyên suốt đến chưởng căn, các ngón tay cũng có thể cảm giác. Phải tọa uyển, mới có thể "hình vu thủ chỉ".

4. Thái cực quyền từ khởi thế đến thâu thế, khoảng giữa các động tác trước sau cần phải liên tiếp, không được ngừng nghỉ, đòi hỏi tốc độ đều đều, kéo dài không ngừng, trôi chảy liên tục. Thí dụ như, lúc hai tay nhấc lên cao ngang vai lập tức hạ xuống, không được ngừng lại, cũng tức là trong mỗi một động tác khi đến điểm cuối cùng giống như ngừng mà không phải ngừng.

5. Lúc luyện tập bài quyền này, năm ngón tay cần duỗi ra tự nhiên, không được dùng lực căng ra, cũng không được lỏng lẻo rời rạc, co quắp, chưởng tâm cần hơi lõm.

3/ LÃM TƯỚC VĨ :

3.1. TẢ HỮU BẰNG THỨC :

Động tác một: Mũi chân phải xoay ra ngoài 45 độ. Lúc thân xoay theo, trọng tâm từ từ dời qua chân phải, đầu gối cong chân hơi rùn xuống, chân trái nhấc nhẹ qua mé trong mắt cá chân phải. Đồng thời chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân tự đưa nhẹ lên trước ngực phải rồi quét một vòng nhỏ vào trong hướng trái, chưởng tâm hướng xuống. Tay trái cũng đồng thời kéo vòng qua trước bụng tạt đến dưới chưởng phải, cánh tay theo cái tạt xoay lật ra ngoài khiến cho chưởng tâm hướng lên bên phải. Hai chưởng đối nhau như ôm quả cầu



h.4



h. 5

chỏ phải hơi cong, thấp hơn cổ tay một chút, hai vai giống như hình cung. Mắt theo sự xoay chuyển của thân mà di chuyển nhìn ngang theo, nhãn thần cần để ý đến tay phải (hình 4,5).

Động tác hai: Chân phải tiếp tục từ từ hạ xuống, chân trái bước tới bên trái một bước, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi toàn chân trái đạp thực, mũi chân hướng xéo tây nam, chân trái hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đang lúc chân trái bước tới trước, thân hơi xoay qua trái, đến khi chân trái đã chạm đất, thân lập tức từ từ xoay qua phải. Đồng thời chỏ trái hơi co lại, lấy cánh tay "bằng" lên theo hình cung, chưởng trái cao ngang vai, cổ tay hơi cong vào trong, chưởng tâm hướng xéo lên bên phải. Chưởng phải hướng ra phía trước bên phải theo hình cung mà "thái" xuống cao ngang hông, chưởng tâm hướng xuống, các ngón tay chỉ ra phía trước, nhãn thần cần để ý hai chưởng phải trái phân ra hai bên phải trái (hình 6).

Động tác một và hai là tả bằng, động tác ba và bốn là hữu bằng.

Động tác ba: Trọng tâm từ từ dời toàn bộ qua chân trái, thân hơi xoay qua trái, nhấc chân phải theo hình cung đến mắt cá trong chân trái. Theo lúc thân xoay, chỏ trái hơi lui xuống phía sau, tự nhiên kéo chưởng trái dời xuống trước ngực trái, trong lúc theo về cánh tay xoay vào trong để cho chưởng tâm từ từ lật hướng về phía dưới bên phải. Chưởng phải đồng thời khoát theo hình cung tạt đến trước bụng, trong lúc tạt về cánh tay xoay ra ngoài để cho chưởng tâm lật hướng lên phía trái, cùng với tay trái giống như ôm quả cầu, hai cánh tay đều giống như hình cung. Nhãn thần để ý sơ tay trái lui về sau, rồi từ từ chuyển qua hướng tay phải nhìn thẳng phía trước. (hình 7).

Động tác bốn: Chân phải bước ra (hướng tây) bên phải, gót chân chạm đất trước, trọng tâm theo đó từ từ dời qua chân phải cho đến khi toàn bộ đạp thực, chân phải hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Đồng thời thân hơi xoay qua phải. Cánh tay phải theo sự xoay chuyển của thân cùng lúc bằng lên phía phải (hướng tây), chưởng phải cao ngang vai, chỏ hơi thấp hơn chưởng. Chưởng trái theo tay phải đẩy tới trước. Mắt nhìn thẳng tới trước, nhãn thần để ý cánh tay "bằng" tới phía trước (Hình 8, 9, 9a).



h.6



h.7



h.8



h.9



h.9a

Chú thích :

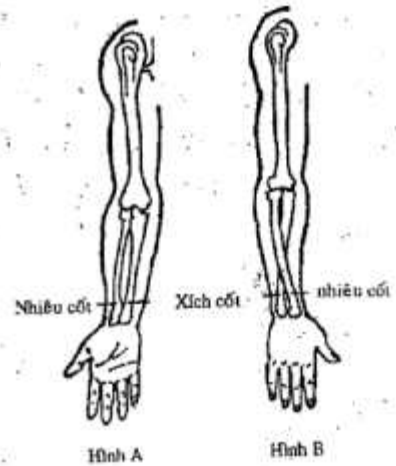
Trong phần thuyết minh nói :

– Cánh tay xoay ra ngoài, là như ình B xoay lật cánh tay ra ngoài, để cho nhiêu cốt rời xích cốt (tức từ hình B xoay thành hình A).

– Cánh tay xoay vào trong, là như hình A xoay lật cánh tay vào trong, để cho nhiêu cốt xoay quanh xích cốt (tức từ hình A xoay thành hình B) (hình A & B).

Điểm quan trọng :

1. Lúc thân xoay chuyển qua bên phải bên trái cần lấy eo làm trục, do đó giữ thân thể được ngay thẳng, những động tác xoay chuyển thân về sau trong toàn bài quyền đều theo cách này.



2. Các động tác của chân, tay, thân đều cần mềm mại khoan thai, tốc độ đều đều.

3. Các động tác của chân, tay, thân trong lời thuyết minh bị văn tự câu thúc nên phải thuật trước sau, thực ra cần phải đồng thời bắt đầu và đồng thời hoàn thành, cần phải nhịp nhàng nhất trí. Cho nên trong "Thập tam thế hành công tâm giải" nói: Nhất động vô hữu bất động, nhất tịnh vô hữu bất tịnh (Một cái động thì không có chỗ nào không động, một cái yên tịnh thì không có chỗ nào không yên tịnh).

4. "Thập tam thế hành công tâm giải" đòi hỏi "mại bộ như miêu hành" (bước chân như mèo đi). Vì vậy, lúc bước chân phải nhẹ nhàng linh hoạt. Thí dụ như chân phải bước ra bên phải, thì chân trái cần phải tọa thực từ từ hạ xuống để cho chân phải chậm rãi duỗi ra bước tới, như vậy mới không lụp chụp vụng về. Và cũng là một cách biểu hiện phân rõ hư thực trong bộ pháp.

5. Cung bộ, thì chân hình cung đầu gối không được chồm quá mũi bàn chân. Chân đạp ở sau lòng bàn chân và gót bàn chân phải ép sát mặt đất, chân không được đạp quá thẳng, chân

hình cung là thực, chân đạp là hư. Trọng lượng thân thể đặt trên chân thực bảy phần, chân hư ba phần, đầu gối và mũi bàn chân cùng một hướng.

6. Cánh tay phải "bằng " tới trước phải cao bằng vai, không được cao hơn hay thấp hơn. Lúc "bằng" ra khớp vai không được chồm ra phía trước hay nhô lên. Không được "bằng" quá ra phía trước, cần giữ thân thể ngay thẳng dời ra phía trước trong khi đầu gối phải không được quá mũi bàn chân, đồng thời thân thể không được chồm tới trước.

7. Trong khi trọng tâm dời ra phía trước thì đùi, bụng, ngực, eo, đầu theo ra không trước không sau, tự nhiên trên dưới theo nhau, trong quá trình biến động cần phải giữ thân ngay thẳng (trung chính)

3.2 **Lý thức :**

Động tác một: Trọng tâm từ từ dời qua chân trái, đồng thời thân cũng xoay dần qua trái, cùng lúc tay trái xoay ra ngoài, tay phải xoay vào trong, chưởng tâm phải hướng xuống phía ngoài, chưởng tâm trái hướng lên vào phía trong, hai tay vừa xoay lật vừa "lý" về bên trái (hình 10).



h.10



h.11



h.12

Động tác hai: Thân tiếp tục hơi xoay qua trái. Trọng tâm tiếp tục dời về chân trái, tọa thực chân trái thành hữu hư bộ. Chỏ của hai tay hơi chìm xuống theo thân xoay chuyển tiếp tục "lý" về bên trái, chưởng trái đến trước ngực trái,

chưởng phải đến trước ngực phải. Lúc bắt đầu "lý" bên trái, nhãn thần trước tiên để ý tay phải, rồi đến tay trái, tức dần dần chuyển về phía trước (hướng tây) (hình 11,12).

Điểm quan trọng :

1. Hai tay sử dụng thế "lý" cần phải theo eo chuyển động về bên trái, hai chưởng không được mở rộng ra bên ngoài, nhưng hai cánh tay trong cũng không được chạm vào hai bên sườn. Chỏ chìm xuống là để hỗ trợ nhưng hai nách cũng phải giữ khoảng trống chừng một nắm tay.
2. Lúc "lý" thân phải xoay chuyển ngay thẳng, không được cúi tới trước ngửa ra sau hay lắc lư giao động, trên dưới theo nhau, không trước không sau. Nếu chân trái co lại vội thì dễ bị cúi tới trước, chậm thì dễ bị ngửa ra sau.
3. Trong quá trình của động tác "lý", từ lúc lật chưởng, chìm chỏ xuống và toạ thực về chân sau, thoạt nhìn hai chưởng giống như hạ thấp xuống. Thực ra hai chưởng đều không có ý "lý" xuống hướng trái. Đây chỉ là đánh tuần tự theo bốn thức "bằng, lý, tê, án" được quy định trong định bộ thôi thủ: "Lý" chỉ hóa giải qua trái (hoặc phải) mà không hóa giải xuống.
4. Trong lúc "lý" thì cánh tay trái buông lỏng "bằng" theo, trong suốt quá trình "lý" hai tay phải giữ nguyên khoảng cách giống "lý thức" trong thôi thủ, cũng có nghĩa là dùng một tay chạm cổ tay của đối phương, một tay chạm cánh tay trong gần sát chỏ đối phương mà dẫn tới, dùng "lý" hóa giải trong một khoảng cách tương đối, không được kéo quá rộng, đó gọi là hai tay quan hệ nhau.

3.3. **Tê thức:**

Động tác: Thân hơi xoay qua phải, đồng thời trọng lượng thân thể từ từ dời qua chân phải. Chân phải hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Theo sự sự xoay chuyển của thân, tay phải xoay ra ngoài để lật chưởng tâm hướng vào trong, tay trái xoay ra ngoài để lật chưởng tâm trái hướng xuống ra

ngoài. Tay phải nằm ngang trước ngực, chỏ phải hơi thấp hơn cổ tay phải. Chưởng trái ở mé trong cánh tay ngoài của tay phải, tả chưởng cùng cánh tay ngoài của tay phải "tê" ra hướng phải (tây). Chưởng trái "tê" theo dính gần mé trong mạch môn của tay phải. Mắt nhìn thẳng, nhãn thần chú ý cánh tay phải (xem hình 13,14).



h.13



h.14

Điểm quan trọng:

1. Lúc "tê" tới trước thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau. Phần vai không được nhô lên, cần phải buông lỏng chìm xuống. Phần mông không được nhô ra. Hai chỏ không được ngẩng lên, phải thấp hơn cổ tay.
2. Sau khi "tê" ra chưởng trái giống như đẩy cánh tay phải mà không phải đẩy.

3.4. Ấn thức:

Động tác một: Cánh tay phải hơi xoay vào để chưởng tâm lật hướng xuống, chưởng trái đưa qua trên chưởng phải, hai chưởng tréo nhau, theo đó gạt song chưởng ra hai bên, khoảng cách nhỏ hơn vai, chưởng tâm đều hướng xuống, hai chỏ co lại dần chìm xuống, kéo theo hai chưởng khép lại dần về. Đồng thời trọng tâm từ từ dời ra sau, tọa thực chân trái. Mắt nhìn thẳng tới trước, nhãn thần chú ý hai chưởng khép lại thu về (xem hình 15,16).



h. 15



h. 16

Động tác hai: Hai chưởng "án" tới trước, hai cổ tay cao bằng vai. Đồng thời, chân phải thành hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Mắt nhìn thẳng tới trước, nhãn thần chú ý hai chưởng án tới trước (xem hình 17).

Điểm quan trọng:



h. 17

1. Lúc trọng tâm từ từ dời ra phía sau , hông phải hơi kéo ra phía sau, để cho thân đối diện hướng thẳng phía trước, không được lệch qua góc trái.

2. Hai chưởng cần theo hông kéo khép về sau, cần lỏng vai, hai chỏ không được nhô ra bên ngoài.

h. 17

3. Hai chưởng cần theo trọng tâm dời ra phía trước mà "án kích", hơi hơi theo hình cung vòng lên, nhưng biên độ không nên lớn. Hai cánh tay và hai vai không được căng thẳng, không được nhô vai, hai chỏ không được dùng lực duỗi thẳng tắp, thân thể không được chồm tới hay ngửa ra sau.

4. Lúc hai chưởng chưa "án" ra, chưởng tâm trái hướng xéo tới trước chưởng phải, chưởng tâm phải hướng xéo tới trước chưởng trái. Lúc hai chưởng "án" ra, cần vừa xoay chưởng tâm ra phía trước vừa "án" ra, như chưởng tâm không được xoay

thẳng ra phía trước, đồng thời chưởng căn phải chìm xuống; hai mép có ngón tay cái hơi lệch ra phía sau.

5. Lúc mới học Thái cực quyền, đầu tiên cần phải tập luyện các động tác và tư thế của trọn bài quyền cho thật chuẩn xác, sau đó mới đồng thời tập luyện vận kình trong từng động tác.

Kình điểm Thái cực quyền là theo từng động tác mà không ngừng biến đổi và chuyển dời, cho nên động tác cần liên tục không ngừng "miên miên bất đoạn" "vận kình như trừu ty". Bây giờ lấy các động tác trong Lãm tước vĩ làm thí dụ, chỉ ra các kình điểm và bộ phận chính để người học tham khảo và hiểu biết rõ ràng. Nguồn gốc của kình là "kỳ căn tại cước, phát vu thối, chủ tể vu yêu, hình vu thủ chỉ" xem "Thái cực quyền luận" trong Võ thức Thái cực quyền. Thí dụ như trong "án thức", từ hình (16) đến hình (17), hai chân bám sát đất là gốc rễ. Thí dụ như tay muốn đẩy xe tức phải nhờ vào hai chân bám sát đất, nếu hai chân ở trong khoảng không, không có điểm tựa, muốn đẩy xe là điều không thể được, đó là nói "kỳ căn tại cước" (lúc luyện quyền thì bao gồm tiến bộ, thối bộ hay đứng nguyên một chỗ). Chân phải thành hình cung ở trước, chân trái đạp phía sau là "phát ra ở đùi" (phát vu thối). Thí dụ như hai tay muốn đẩy xe thì hai chân phải bám đất, nhưng tất nhiên chân trước phải co lại và chân sau đạp ra phía sau.

Đang lúc chuyển dời trọng tâm từ phía sau ra phía trước, eo từ từ hướng lên rồi sau mới hướng xuống, làm thành một đường cung tới trước, để dẫn dắt phương hướng cho động tác và kình lực tới trước (trong trường hợp xoay chuyển bên phải bên trái cũng vậy, lấy hướng xoay chuyển của eo để dẫn dắt phương hướng cho động tác và kình lực), đó gọi là "chủ tể vu eo", hay eo làm trục xe. Thông qua sự chuyển động cơ bắp lưng và xương sống, do sự co lại dần rồi từ từ duỗi ra, kình lực dần dần chuyển lên vai, chỏ mà đến chưởng căn để "án" ra

phía trước, và có cảm giác kình lực chuyển đến tận đầu các ngón tay. Đó gọi là "lực do tích phát" (lực do sống lưng phát ra) mà đạt đến "hình vu thủ chỉ".

Đồng thời sự chuyển hoán của kình cũng thế. Thí dụ, từ "bằng" chuyển qua "lý" (từ hình 9-11), cũng là từ chân thông lên đùi, eo lên tay kình điểm nguyên ở gần cổ tay phía bên nhiêu cốt của tay phải, dời qua phần cổ tay mé ngón út đến gần cổ tay phía xích cốt, còn tay trái thì kình điểm nguyên ở tại chưởng căn dời qua mé ngón cái và ngón trỏ đến gần phần cổ tay của nhiêu cốt. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là kình xuất hiện kéo dài trước sau, đứt đoạn rồi tiếp tục từ chân lên đùi lên eo lên sống lưng, từng đoạn một. Toàn bộ động tác cần "tiết tiết quán xuyến", "hoàn chỉnh nhất khí" (từng đoạn xuyên suốt nhau, hoàn thành trong một hơi), cho nên phải cần một chỗ động không chỗ nào không động, một chỗ tịnh không chỗ nào không tịnh để cho nhịp nhàng cân đối với nhau (bộ phận bụng và ngực cũng cần chuyển động kèm theo eo, chớ không phải "hàm hung" "tùng khóa" rồi mặc kệ eo, cứ "hàm hung" "tùng khóa" giữ yên bất động).

Ở đây nói về kình điểm cũng không phải là nói dùng lực tại chỗ đó, khiến cho căng thẳng, mà vẫn phải để cho cơ bắp buông lỏng, động tác khoan thai nhu hòa dựa trên toàn bộ các điểm quan trọng của động tác. Còn vận kình, cũng là "tiên tại tâm, hậu tại thân", lấy ý nối với từng bộ phận, ý đến thì kình đến, ý ở chỗ nào thì có cảm giác ở chỗ đó, đó cũng là phương pháp rèn luyện một loại trong ngoài hợp nhất.

Người mới học nếu không có người đã có kinh nghiệm trực tiếp chỉ dạy, chỉ cần chiếu theo các điểm quan trọng một cách chuẩn xác để hoàn thành động tác, tập luyện lâu ngày cho chuẩn xác và thuần thục, lúc đó kình lộ tự nhiên cũng sản sinh, cũng tự nhiên được trên dưới theo nhau trong ngoài hợp nhất, như vậy mới không phát sinh ra điều sai. Do trong mỗi

một động tác đều có kình điểm nhất định dời đổi, nếu như theo đó mà giải thích thì rất dài dòng. Vì vậy chỉ cử ra một thí dụ để khái quát, phần còn lại người học nên đọc đoạn này thật kỹ.

6. Nói là "nhãn vi tâm chi miêu", là chỉ rằng từ mắt có thể biết được hoạt động của tư tưởng, lúc luyện tập Thái cực quyền, nhãn thần được coi là một bộ phận quan trọng của luyện bài quyền.

Dưới đây cử ra một số hoạt động của nhãn thần :

Thí dụ như từ thức tả bằng đến hữu bằng (hình 6-9) lúc : thân xoay qua trái, chỏ trái hơi lui về sau, nhãn thần chú ý cánh ngoài của tay trái (hình 7). Thân xoay qua phải, lúc tay phải muốn sử dụng thế bằng thì nhãn thần chuyển qua cánh tay phải (hình 8). Đương lúc tay phải chưa sử dụng thế bằng hết thì nhãn thần trong ý niệm đã đến trước theo phương hướng sẽ "bằng" ra (hình 8 và 9). Đang lúc tay phải "bằng" tới trước, mắt tuy đã nhìn thẳng tới trước, nhưng nhãn thần cần chú ý phía trước chỗ tay phải sẽ bằng (hình 9).

Nhìn từ những động tác này, chúng ta sẽ không khó hiểu, trong suốt quá trình của động tác nhãn thần cần kết hợp "tả cố hữu phán". Nhưng tả cố hữu phán không phải là không có nguyên tắc để cho phải trái tán loạn, mà phải theo phương hướng của sự chuyển động thân thể. Thực ra, có một số động tác chuyển thân xoay người mà mắt không chuyển hướng (đương nhiên mắt và phương hướng mặt trước là một), eo cũng không xoay nhiều. Như trong thức tả lý biên độ của động tác xoay người lại không quá lớn, nên mắt vẫn nhìn theo hướng bằng, thân vẫn có thể xoay qua trái, mà có thể xoay rất nhiều. Như vậy, có thể thấy rằng biên độ xoay người lại quá lớn nhưng không được phép xoay người. Mặt khác, lúc "tả cố hữu phán", không được bỏ qua "hư linh đỉnh kình", lúc nhìn phải nhìn trái đầu ngực không được chao đảo, mà phải "đỉnh

đầu huyền" (đỉnh đầu giống như treo lên) để chuyển động và dùng nhãn thần chú ý, như vậy mới thấy được linh hoạt và có thần. Đang lúc động tác sắp hoàn thành, mắt phải nhìn tổng quát sơ trước phương hướng tay chuyển động đến để hoàn thành, cần có biểu hiện ánh mắt điều khiển động tác của tay, cũng tức là mắt làm đại biểu cho "tâm", và cần kết hợp (tiên tại tâm, hậu tại thân) trước là ở tâm sau đó mới đến thân. Cũng giống như thường ngày trong sinh hoạt, tâm muốn lấy gì, thì mắt cũng ngó tìm rồi mới thò tay ra lấy. Đạo lý này cũng giống như trong Thái cực quyền, tuy nhãn thần đến trước, nhưng vẫn phải chú ý cho đến khi động tác tay đạt đến đích mới thôi.

4/ **Đơn tiên :**

Động tác một: Trọng tâm từ từ dời qua chân trái, thân xoay qua trái. Đồng thời, mũi bàn chân hơi ngẩng lên, lấy gót chân làm trục xoay theo thân móc vào hết cỡ rồi đạp thực, trọng tâm theo đó dời về chân phải. Đồng thời, hai chỏ hơi chìm và co lại một chút, hai chưởng tâm hơi hạ xuống quay lại theo sự xoay chuyển thân thể quét nửa vòng hình bầu dục sang trái, hai chưởng cao bằng vai. Nhãn thần theo sự xoay chuyển của thân nhìn ra phía trước chuyển dời mục tiêu, trước chú ý chưởng trái cho đến bên trái, rồi mới sang tay phải (hình 18,19).



h. 18



h. 19



h. 20

Động tác hai: Thân hơi xoay qua phải. Hai chưởng theo sự xoay chuyển của thân quét nửa vòng hình bầu dục phía trong ngang qua trước ngực, hai chưởng cao bằng vai. Mắt nhìn ngang theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần chú ý chưởng phải (hình 20).

Động tác ba: Trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên phía trong. Đồng thời thân xoay qua phải, theo lúc trọng tâm dời qua phải, chưởng phải từ từ duỗi ra bên phải, theo sự duỗi ra năm đầu ngón tay buông rũ xuống chụm lại thành "điếu thủ", thân hơi xoay qua trái. Chưởng trái dời lên theo hình cung, vừa dời vừa xoay ra ngoài để cho chưởng tâm từ từ hướng vào trong. Nhãn thần chú ý chưởng trái dời qua trái (hình 21).

Động tác bốn: Thân tiếp tục hơi xoay qua trái, chân trái bước ra bên trái, trước tiên lấy gót chân chạm đất, rồi theo đó trọng tâm dần dần dời qua trái cho đến khi toàn bộ chân trái đạp thực, chân trái hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời, điếu thủ của tay phải tiếp tục lỏng vai duỗi ra bên phải. Chưởng trái vòng qua trước mặt (cánh mặt khoảng ba tấc) dời qua trái vừa dời vừa xoay vào trong để cho chưởng tâm lật hướng về phía trước, rồi hơi hướng xuống đẩy ra. (hình 22).



h.21



h.22

Điểm quan trọng :

1. Trong hình 18-20, hai chưởng trước sau quét một vòng hình bầu dục, trong lúc chuyển động cần phải theo sự chuyển động của eo, đồng thời hai chỏ (mũi chỏ cần phải chìm xuống) cũng cần linh hoạt tròn trịa để theo hai chưởng quét vòng mà co duỗi. Lúc hai tay chuyển động khoảng cách hai tay bằng nhau không thay đổi tay trước đi tay sau theo bén gót, hai tay quan hệ nhau không được tản mạn. Đương lúc hai chưởng quét phía trong ngang qua trước ngực cần phải hàm hung xoay eo thì mới có thể viên hoạt (linh hoạt tròn trịa). Nhưng hàm hung cần chú ý không được lõm ngực, cũng không được cứng nhắc, cho nên Thái cực quyền luận nói: "Ý khí cần được hoán chuyển linh hoạt, mới có cái thú linh hoạt tròn trịa".
2. Thân trên cần ngay thẳng, tránh cúi tới trước, ngửa ra sau hoặc nghiêng lệch bên trái bên phải.
3. Cần "trầm kiên trụy chẩu" và buông lỏng eo hông.
4. Lúc chiêu thức đã định hình, phương hướng của chân và tay cần nhất trí, trên dưới thẳng hàng, tránh tay cánh phải xéo qua phải ra trước góc xéo của chân phải. Đầu gối không được vượt quá mũi chân. Đầu mũi, mũi chân, mũi tay bên trái cân đối nhau.
5. Tay điếu thủ bên phải, khớp cổ tay cần cong lại, để cho năm ngón tay chụm lại rũ xuống, cùng với mũi chân phải thành một đường thẳng.

5/ **Đề thủ thượng thế :**

Động tác một: Mũi chân trái quay vào trong 15 độ đạp thực, tọa thực chân trái, thân từ từ xoay qua phải. Chân phải nhấc lên, đặt trước chân trái một bước, lấy gót chân chạm đất, mũi bàn chân tự nhiên ngẩng lên một chút, chân phải đầu gối hơi cong, thành hữu hư bộ. Trong lúc xoay thân, điếu thủ phải biến thành chưởng, cùng với chưởng trái hợp lại hướng ra phía trước, phân biệt bằng cách trụy chẩu, chưởng

phải ở trước, cao bằng vai, chưởng tâm hướng bên trái. Chưởng trái ở sau, cao ngang ngực, chưởng tâm hướng bên phải đối với khớp chỏ phải. Nhãn thần thông qua chưởng phải nhìn ngang tới trước thành Đề thủ thức (hình 23,24).



h.23



h.24

Động tác hai: Eo hơi xoay qua trái, hông trái hơi thâu vào trong, chân phải nhấc lên. Đồng thời, chỏ trái theo hướng trái lui về sau, vừa lui vừa xoay vào trong để cho chưởng tâm lật hướng xuống. Chưởng phải cũng đồng thời theo sự xoay chuyển thân từ phía trước hạ xuống hướng trái phát một hình cung ở trước phía dưới tay trái, cánh tay vừa dời vừa xoay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên. Nhãn thần hơi để ý chỏ trái lui ra phía sau, rồi chuyển hướng ra phía trước (hình 25,26).



h. 25



h. 26



h. 27

Động tác ba: Chân phải đặt ra phía trước lại chỗ cũ, trước tiên gót chân chạm đất, eo xoay dần qua trái, mũi chân phải lấy gót chân làm trục xoay dần vào trong đạp thực, trọng tâm toàn bộ dần dần dời qua chân phải, chân phải đầu gối co lại tọa thực. Cùng lúc xoay eo bước lên, tay phải sử dụng thế tê đánh ra phía trước, vừa tê vừa kèm theo kháo vai, chưởng trái phụ mé trong cánh tay phải đánh thế tê ra phía trước. Mắt trước tiên nhìn theo tay phải đánh thế tê ra phía trước, rồi từ từ nhìn qua chưởng phải. (hình 27).

Điểm quan trọng:

1. Từ cuối thế Đơn tiên đến hình 24 động tác của hai tay là hợp kình, động tác của tay và chân cần nhất trí nhịp nhàng với nhau.
2. Đến tư thế của hình 24 thì hai vai và eo hông cần buông lỏng, bộ phận của hai tay không được nhô ra bên ngoài, thân cần giữ ngay thẳng, phần ngực không được đối diện hướng thẳng phía trước. Gót chân chạm đất, mũi chân hơi ngẩng lên, không được ngẩng quá cao, đầu gối phải hơi cong, không được duỗi thẳng, cần tọa uyển. Trọng tâm toàn bộ ngồi trên chân trái.
3. Từ hình 24 đến lúc cuối hình 27, hông trái thâu vào trong, chân trái phải hơi tiếp tục hạ xuống. Cùng lúc với thế tê cần phải có ý tưởng sử dụng thế khác, nhưng không được nhô vai. Thân phải ngay thẳng không được chồm tới trước.



h. 28

6/ **Bạch hạc lượng sí:**

Động tác: Chân trái hơi nhấc lên, dời qua phía trước chân phải (đông) lấy mũi chân chạm đất , đầu gối trái hơi cong, thân xoay qua trái. Đồng thời chưởng phải nâng lên phía trước, vừa nâng vừa xoay cánh tay vào

trong để chưởng tâm lật hướng ra ngoài. Chưởng trái cũng đồng thời vẽ một vòng cung xuống bên hông trái. Mắt hơi chú ý chưởng phải nâng lên rồi nhìn thẳng ra phía trước, nhãn thần cần chú ý hai chưởng. (hình 28).

Điểm quan trọng :

1.Từ cuối thức Đề thủ thượng thế đến Bạch hạc lượng sí cần phải có khí thế hướng lên, nhưng chân phải vẫn cần rùn thấp, eo cần kéo lên, như vậy trên dưới mới kéo ngược nhau, tạo cảm giác phóng trương thân thể, nhưng cần chú ý không được ưỡn bụng. Tinh thần phấn chấn, khí trầm eo lỏng, phần dưới vững chắc. Mũi chân trái chạm nhẹ mặt đất, không được dùng để chống đỡ thân thể.

2. Lúc hoàn thành thức Bạch hạc lượng sí, hai cánh tay giống như hình cung, không được thẳng tắp, chưởng phải tuy che ở phía trước nhưng không được nâng chỏ, nhô vai, phải buông lỏng vai và trầm chỏ, tọa uyển. Thân vẫn phải giữ ngay thẳng, không được nhô mông ưỡn bụng, cúi trước ngữa sau.

7/ TẢ LÂU TẤT ẢO BỘ:



h. 29



h. 30



h. 31

Động tác một: Eo hơi xoay qua phải, hông phải hơi thâu vào trong. Vai phải buông thỏng xuống, chuyển động theo eo, chỏ phải chìm xuống, tự nhiên kéo theo chưởng phải xuống thành hình cung (ngang qua hông phải), vừa xuống vừa

xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm từ từ lật hướng lên. Đồng thời chưởng trái cũng theo sự chuyển động của eo từ bên trái vòng xuống phía trước (cao bằng hoành cách mô) nhưng cao hơn hình cung của tay phải dời. Mắt nhìn thẳng ra phía trước theo sự xoay chuyển của eo, nhãn thần chú ý chưởng phải (hình 29, 30).

Động tác hai: Chân trái nhấc lên, thân trên tiếp tục xoay qua hướng phải một chút. Theo sự xoay chuyển của thân, hình cung của chưởng phải di chuyển lên theo góc xéo bên phải, chưởng trái tiếp tục hướng qua phải theo hình cung vòng xuống trước bụng. Mắt để ý chưởng phải một chút rồi dời qua chưởng trái (hình 31).

Động tác ba: Đặt chân trái xuống phía trước, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi toàn chân trái đạp thực, thân thể đồng thời cũng từ từ xoay qua trái, chân trái hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời, chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân hạ xuống trước chân trái quét nửa vòng tròn đến bên hông trái. Chưởng phải cũng theo sự chuyển dời trọng tâm ra phía trước và sự xoay chuyển thân thể tiếp tục chuyển động theo hình cung lên bên lỗ tai phải đẩy ra phía trước (đông). Mắt chú ý chưởng trái quét qua đầu gối rồi nhìn thẳng tới trước, nhãn thần cần để ý kèm chưởng phải đẩy tới trước (hình 32,33).



h.32



h.33

Điểm quan trọng :

1. Động tác của hai tay cần phải theo sự chuyển động của eo. Lúc phần eo từ bên phải xoay chuyển qua bên trái nhất thiết không được chao đảo, vì nếu eo chao đảo sẽ làm cho thân trên thế không bị nghiêng ngữa. Lúc bước tới trước, thân trên cũng phải ngay thẳng, tránh chồm tới phía trước hay ngữa ra phía sau. Trong quá trình bước chân vì chỉ có một chân hạ xuống chống đỡ, cho nên thân thường dễ bị nghiêng ngữa hay lồi mông ra, như vậy thì không hợp với yêu cầu "vĩ lư trung chính" điểm này cần phải chú ý. Lúc thức đã định hình hai tay phải đồng thời đến điểm đích, không được một tay đã dừng còn một tay vẫn còn chuyển động.

2. Từ cuối hình 30 đến hình 31, chưởng phải từ phía dưới dời lên bên phải cùng một lượt với chân trái nhấc lên. Thân xoay qua trái, biến thành cung bộ và chưởng phải đẩy ra phải cùng một lượt. Để hoàn thành thức Lâu tất ảo bộ động tác cần phải nhịp nhàng cân đối tròn đầy mềm mại, không được ngập ngừng hay có góc cạnh.

3. Lúc vai phải buông xuống, không được để cho vai phải thấp vai trái cao. Động tác trong bài quyền hai vai cần phải bằng nhau.

4. Trong thức Lâu tất ảo bộ, cánh tay quét qua đầu gối cần theo hình cong, không được duỗi thẳng. Chưởng phải đẩy ra, cần phải hơi xoay chuyển mà đẩy ra, nhưng lúc chiêu thức đã định hình. chưởng tâm không được hướng thẳng ra phía trước, cần hơi hướng xéo qua trái, hai chưởng cần phải tọa uyển.

8/ THỦ HUY TỲ BÀ :

Động tác: Trọng tâm từ từ dời toàn bộ qua chân trái, chân phải hơi nhấc lên, hướng lên phía trước đặt cách chỗ cũ một bàn chân, trọng tâm từ từ toàn bộ dời về chân phải, thân hơi xoay qua phải. Chân trái hơi nhấc lên, hướng tới trước cũng đặt cách chỗ cũ một bàn chân, lấy gót chân chạm đất,

mũi chân hơi ngẩng lên, đầu gối hơi cong thành tả hư bộ. Đồng thời, chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân hướng lên phía trước theo hình cung, cánh tay vừa đưa lên vừa xoay ra ngoài để chưởng tâm hướng qua phải, ngón cái cao bằng lông mày. Chưởng phải cũng đồng thời theo sự xoay chuyển của thân lùi xuống, vừa lùi xuống vừa xoay ra ngoài để chưởng tâm hướng qua trái, thu chỏ trái vào phía trong, hai chưởng tâm trước sau đối nhau, giống như ôm đàn tỳ bà. Mắt thông qua chưởng trái nhìn thẳng phía trước (hình 34,35).

h.34



h.35



Điểm quan trọng :

1. Từ thức Lâu tất ảo bộ biến thành thức Thủ huy tỳ bà, trọng tâm dời tới ra phía trước và dời ra sau, thân trên đều phải ngay thẳng, không được chồm tới trước hay ngửa ra sau.
2. Lúc chưởng phải thu hồi về phía sau, cần phải lấy eo làm trục, vai buông lỏng, chỏ trụy xuống, cổ tay chìm, các khớp thu hối xuyên suốt với nhau. Cần lấy thân điều khiển tay, không được rút tay trước mà không động bộ phận vai chỏ .
3. Chưởng trái đưa lên cần phải theo hình cung, cánh tay trái cũng không được thẳng tắp.
4. Động tác của Thủ huy tỳ bà cần phải có khí thế chìm xuống, nhưng thần thái vẫn nhẹ nhàng linh hoạt.

9/ TẢ HỮU LÂU TẤT ẢO BỘ :

9.1. TẢ LÂU TẤT ẢO BỘ :

Động tác một: Eo hơi xoay qua phải, hông phải hơi thâu vào trong. Vai phải buông thõng xuống, theo sự xoay chuyển của eo, chỏ phải chìm xuống tự nhiên kéo theo tay phải thành hình vòng cung ngang qua hông phải, cánh tay vừa chìm vừa xoay ra ngoài để cho chưởng tâm từ từ lật hướng lên trên. Đồng thời chưởng trái cũng theo sự xoay chuyển của eo từ phía trước vẽ hình cung dời xuống bên phải, vừa dời vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm lật hướng xuống. Mắt nhìn thẳng tới trước theo sự chuyển dời của eo, nhãn thần chú ý chưởng phải (hình 36).



h. 36

Động tác hai và ba: Giống động tác hai và ba của Tả lâu tất ảo bộ trước (hình 37,38,39).



h.37



h.38



h.39

9.2. HỮU LÂU TẤT ẢO BỘ:

Động tác một: Chân trái lấy gót làm trục, mũi chân xoay ra ngoài 45 độ, thân từ từ xoay qua trái. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái từ từ vòng ra phía sau theo hình cung

lên bên trái, vừa dời vừa xoay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên trên. Đồng thời chưởng phải cũng theo sự xoay chuyển của thân từ phía trước vẽ hình cung dời xuống mé trái, vừa dời vừa xoay vào trong để chưởng tâm lật hướng xuống. Mắt nhìn thẳng tới trước di chuyển theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần chú ý chưởng phải (hình 40).

Động tác hai: Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên hướng tới phía trước, thân tiếp tục hơi xoay qua trái. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái vẽ hình cung theo góc trái vòng lên, chưởng phải tiếp tục vẽ hình cung qua hướng trái xuống trước bụng. Nhãn thần hơi để ý chưởng trái rồi dời qua chưởng phải (hình 41).



h.40



h.41

Động tác ba: Chân phải đặt xuống phía trước, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải cho đến khi toàn chân phải đạp thực, thân đồng thời cũng xoay từ từ qua phải, chân phải thành hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân hạ xuống kéo qua gối phải thành nửa vòng tròn phía trước cho đến hông phải. Chưởng trái cũng theo sự chuyển dời trọng tâm và sự xoay chuyển thân qua phải tiếp tục đường cung vòng lên ngang qua lỗ tai đẩy ra phía trước (đông). Mắt để ý chưởng phải quét qua đầu gối, rồi nhìn ra phía trước, nhãn thần cần lưu ý kèm theo chưởng trái đẩy ra phía trước (hình 42,43)



h. 42



h. 43

Điểm quan trọng:

Giống như thức Lâu tất ảo bộ trên.

9.3. TẢ LÂU TẤT ẢO BỘ:

Giống động tác Lâu tất ảo bộ trước, chỉ khác bên phải bên trái (hình 44-47).



h.44



h.45



h.46

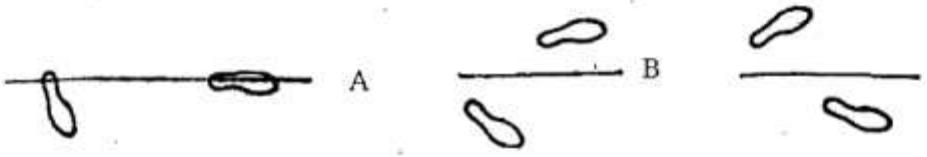


h.47

Điểm quan trọng:

Lúc tập luyện bài quyền, hai chân trong bộ pháp (cung bộ và hư bộ) không được đứng trên một đường thẳng, như

hình (48A), như vậy trọng tâm sẽ không ổn định dễ bị chao đảo, Hai chân nên đứng trên hai đường thẳng song song có cự ly bằng vai (hình 48 A,B,C).



Hình 48 A , B , C

10/ **THỦ HUY TỲ BÀ :**

Giống thức thứ tám (hình49,50).



h.49



h.50

11/ **TẢ LÂU TẤT ẢO BỘ :**

Giống thức thứ chín trong phần 9.1. Tả lâu tất ảo bộ. (hình 51-54).



h.51



h.52



h.53



h54

12/ TIẾN BỘ BAN LAN CHÙY:

Động tác một: Mũi chân trái xoay ra ngoài 45 độ, thân từ từ xoay qua trái, theo đó trọng tâm từ từ dời lên chân trước, nhón gót chân phải (bắt đầu bước lên). Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng phải vẽ hình cung vòng xuống bên trái (thấp ngang hông), vừa dời vừa biến chưởng thành quyền vừa hơi xoay cánh tay vào trong để cho chưởng tâm hướng xuống. Chưởng trái cũng theo sự xoay chuyển của thân dời ra sau phía bên trái. Nhãn thần để ý tay phải dời xuống nhưng không được cúi đầu xuống (hình 55).

Động tác hai: Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên phía trước. Đồng thời, quyền phải từ trên nhiễu xuống mé trái. Chưởng trái từ hướng bên trái vòng lên cao không quá lỗ tai, vừa vòng lên vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm lật hướng xuống qua mé dưới bên phải. Mắt hơi để ý quyền phải nhiễu xuống, rồi từ từ chuyển qua phải nhìn thẳng ra (hình 56).

Động tác ba: Chân phải bước tới bên phải (đông nam) một bước, gót chân chạm đất trước, theo đó mũi chân xoay ra ngoài đạp thực, trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua bên phải, chân trái nhấc lên. Thân cùng lúc từ từ xoay qua phải. Theo sự xoay chuyển của thân, quyền phải từ bên trái quét lên phía trước ngực sử dụng thế "ban" vòng ra, vừa "ban" vừa xoay cánh tay để cho quyền tâm từ từ lật hướng lên phía trong,

theo đó từ từ vòng xuống theo hình cung kéo về. Chưởng trái cũng đồng thời theo sư xoay chuyển của thân vòng xuống mé phải, phía trong cánh tay phải sử dụng thế "lan" án xuống trước, chưởng tâm hướng qua bên phải. Nhãn thần để ý chưởng trái sử dụng thế "lan" án xuống phía trước (hình 57,58).



h. 55



h. 56



h. 57



h. 58



h. 59



h. 60

Động tác bốn: Chân trái bước tới một bước, lấy gót chân chạm đất trước. Đồng thời thân tiếp tục xoay qua phải. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái tiếp tục "lan" (chận) ra phía trước, quyền phải thâu theo hình cung về ngang eo, quyền tâm hướng lên. Mắt nhìn thẳng phía trước, nhãn thần để ý chưởng trái chận phía trước (hình 59).

Động tác năm: Theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái, chân trái dần dần đạp thực, chân trái hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời thân từ từ xoay qua trái. Theo sự xoay chuyển của thân quyền phải đánh ra phía trước, hổ khẩu từ từ xoay hướng lên. Chưởng trái hơi thu vào trọng, tọa uyển, các ngón tay hướng xéo lên phía trước, phụ phía trong cánh tay ngoài của tay phải. Mắt nhìn thẳng phía trước, nhãn thần để ý quyền phải đánh ra (hình 60).

Điểm quan trọng:

1. Trong lúc liên tiếp bước lên, bước chân phải như mèo đi, tốc độ phải đều nhau, trên dưới theo nhau. Thân trên cần ngay thẳng, không được xiêu vẹo.
2. Bộ pháp và thủ pháp cần phải chuyển động theo eo. Lúc quyền phải "ban" ra không được rời thân quá xa, cũng cần chú ý không được nhô chỏ ra ngoài. Lúc quyền phải đánh ra cần phải theo sự chuyển động của eo, vừa đánh vừa xoay vào trong, để cho hổ khẩu hướng lên. Quyền phải đánh ra phải nhắm vào chính giữa, gọi là "quyền tòng tâm phát".
3. Lúc luyện bài quyền, quyền cần nắm chặt tự nhiên, không được dùng lực căng thẳng.

13/ NHƯ PHONG TỰ BẾ :

Động tác một: Chân phải cong lại, trọng tâm từ từ dời ra sau về chân phải. Đồng thời, chưởng trái luồn dưới chỏ phải duỗi ra theo hướng bên phải, và men sát theo cánh tay phải ra phía trước, vừa men vừa hơi xoay cánh tay ra ngoài để cho chưởng tâm lật hướng vào trong. Quyền biến thành chưởng, chìm chỏ co lại kéo về, vừa lui về vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm cũng lật hướng vào trong, hai chưởng cao ngang vai, các ngón tay hướng lên, hai cánh tay đan nhau, cánh tay phải ở trong. Nhãn thần để ý hai chưởng (hình 61,62).

Động tác hai: Trọng tâm tiếp tục dời ra phía sau, tọa thực chân phải. Hai chưởng gạt ra hai bên phải trái cự ly hơi nhỏ hơn vai, vừa phân ra hai cánh tay vừa xoay vào trong để cho chưởng tâm hướng đối với nhau (hình 63).

Động tác ba: Trọng tâm từ từ dời tới trước, chân trái thành hình cung chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời hai chưởng án ra phía trước, vừa án vừa tiếp tục xoay hai cánh tay vào trong để cho chưởng tâm lật hướng xéo ra phía trước, cổ tay cao bằng vai, mắt nhìn thẳng ra phía trước, nhãn thần cần chú ý hai chưởng án ra phía trước (hình 64).

h. 61



h. 62





h. 63



h. 64

Điểm quan trọng :

1. Hai cánh tay cần theo thân tọa ra sau mà thu về. Lúc hai cánh tay đan nhau cần tránh hai vai co rút hay nhô lên. Cần phải buông lỏng vai trụy chỏ, hai chỏ hơi phân ra, dưới nách

cần giữ một khoảng trống ước chừng một nắm tay, nhưng bộ phận chỏ không được lồi ra ngoài hay ngẩng lên. Đồng thời hai chỏ không được lùi ra phía sau thân, để tránh tự mình đưa vào chỗ khó khăn (trong trường hợp thôi thủ).

2. Trọng tâm dời ra phía sau cần phải tọa thực ở chân phải, eo buông lỏng, không được không dời trọng tâm ra sau bằng chỉ ngửa người ra sau. Tọa thực chân sau mà vẫn giữ người ngay thẳng. Lúc trọng tâm dời ra trước hay lui về sau, cần chú ý ngực bụng cùng tiến cùng lùi, không trước không sau, thân pháp giữ được trung chính mới không cúi trước ngửa sau.

14. **Thập tự thủ:**

Động tác một : Mũi chân trái quay vào trong, đồng thời xoay qua phải. Theo sự xoay chuyển của thân, hai chỏ co lại phân ra, và kéo theo hai chưởng tới phía trước (nam), vừa chuyển dời hai cánh tay vừa xoay vào trong để cho chưởng tâm hướng ra ngoài, hai cánh tay giống như cái vòng. Mắt theo sự xoay chuyển của thân nhìn thẳng ra phía trước. (Hình 65)

Động tác hai : Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhón gót lên trước, từ từ nhấc hết chân lên, dời qua trái (khoảng cách bằng vai) lấy mũi chân chạm đất trước rồi từ từ đạp thực hết bàn chân. Theo trọng tâm dời qua phải hai chân từ từ đứng lên, hai đầu gối hơi cong, biến thành "khai lập bộ". Theo sự chuyển dời trọng tâm qua trái, hai chưởng khoát ra hai bên vòng xuống trước bụng, rồi vòng lên đan nhau trước xương quai xanh, chưởng phải ở ngoài. Lúc hai chưởng ngang qua trước bụng, vừa vòng lên vừa xoay ra ngoài để chưởng tâm dần dần lật hướng vào trong. Mắt trước tiên để ý hai chưởng vòng lên, khi hai chưởng sắp giao nhau thì nhìn thẳng tới trước. (Hình 66,67)



h. 65



h. 66



h. 67

Điểm quan trọng :

1. Khi mũi chân trái quay vào đạp thực rồi, thì gót chân phải từ từ nhấc lên. Đó cũng là một phương pháp rèn luyện phân rõ hư thực. Chân phải kéo vào đạp thực, động tác tiếp theo là mũi chân trái quay vào.
2. Động tác của Thập tự thủ cần phải trên dưới theo nhau, phải bắt đầu hoàn thành cùng lúc, phối hợp nhịp nhàng với nhau.
3. Hai cánh tay giống như vòng tròn của thức Thập tự thủ, cần phải lỏng vai trầm chỏ, không được nhô vai ngẩng chỏ.
4. Lúc hai chân đứng lên, các bộ phận thân thể đều phải buông lỏng.

15. **Bảo hổ quy sơn :**

15.1. **Hữu lâu tất ảo bộ :**

Động tác một : Mũi chân trái quay vào trong đạp thực, hai chân từ từ rùn xuống, theo đó trọng tâm dời qua chân trái, Chân phải từ từ nhấc lên (gót chân nhấc lên trước). Đồng thời thân xoay qua phải. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái từ trước ngực kéo xuống, vẽ hình cung đưa lên ngang vai, chưởng tâm hướng lên. Chỏ phải chìm xuống tự nhiên kéo theo chưởng phải xuống, vừa dời xuống vừa xoay cánh tay vào trong để cho chưởng tâm lật hướng xuống. Mắt trước tiên để ý

chưởng trái vòng lên rồi xoay qua phải nhìn thẳng (Hình 68,69)



h. 68



h. 69

Động tác hai : Chân phải bước xéo ra phía trước bên phải (đông bắc), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải cho đến khi đạp thực hết bàn chân, chân phải thành hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Thân tiếp tục xoay qua phải. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng phải tiếp tục quét vòng xuống qua phía trước đầu gối đến bên hông phải, chưởng trái từ phía lỗ tai trái đẩy ra phía trước. (Hình 70,71)



h. 70



h. 71

15.2. **Lý thức :**

Động tác một : Trọng tâm từ từ dời về chân trái, thân xoay dần dần qua trái. Đồng thời chỏ trái chìm xuống, cánh tay trái xoay ra ngoài để cho chưởng tâm lật hướng lên.

Chưởng phải từ bên hông phải vòng lên phía trước tay trái ở mé trong, chưởng tâm hướng xéo xuống. (Hình 72)

Động tác hai : giống lý thức trong thức thứ ba Lãm tước vĩ, chỉ còn khác phương hướng, trong thức Lãm tước vĩ trước là hướng về chính tây, còn những động tác này và tê thức, án thức ở sau là tiến hành theo hướng tây bắc. (Hình 73)



h. 72



h. 73

15.3. TÊ THỨC, ÁN THỨC :

Động tác và những điểm quan trọng giống như Tê thức và Ấn thức trong thức thứ ba Lãm tước vĩ, chỉ khác phương hướng. (Hình 74 - 78)



h. 74



h. 75



h. 76



h. 77



h. 78

16. CHẨU ĐỂ KHẨN CHÙY :

Động tác một và hai giống động tác một và hai của thức thứ tư Đơn tiên, chỉ khác phương hướng. (Hình 79-81)

Động tác ba : trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, thân hơi xoay qua trái, chân trái nhấc lên đưa ra mé trái phía sau (chính đông). Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái dời ngang theo hình cung qua trái, vừa dời vừa xoay cánh tay ra ngoài để cho chưởng tâm lật hướng vào trong. Chưởng phải cũng theo sự chuyển động của gót chân, dời ngang theo hình cung qua trái, vừa dời vừa xoay cánh tay ra ngoài để cho chưởng tâm lật hướng ra phía trước. Hai chỏ hơi chìm, hơi cong, để chưởng tâm đối snhau ở khoảng cách xa. Nhãn thần để ý chưởng trái dời qua trái. (Hình 82)



h. 79



h. 80



h. 81



h. 82

Động tác bốn : Chân trái đặt xuống bên trái (đông), trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, thân tiếp tục xoay qua trái. Chân phải nhấc lên, đặt tới phía trước một chút, trọng tâm từ từ dời về chân phải. Theo sự xoay chuyển của thân, hai chưởng vòng ngang qua bên trái, lúc chưởng trái đến bên trái liền vòng xuống, hai cánh tay vừa dời vừa xoay vào trong để cho hai chưởng tâm lật hướng xuống. Nhãn thần trước tiên để ý chưởng trái dời qua trái, đang lúc chưởng phải sắp đến trước ngực liền để ý chưởng phải. (hình 83,84)

Động tác năm: Trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái hơi nhấc lên, đặt tới phía trước bên trái, gót chân chạm đất trước, thân tiếp tục xoay qua trái. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái từ phía dưới bên trái vòng vào phía trong đến mé trong cánh tay phải luồn lên ra ngoài, chưởng tâm hướng bên phải, ngón trỏ cao ngang lông mày, đối diện với lỗ mũi. Chưởng phải sau khi đã vòng qua trái thì hạ xuống phía ngoài của chưởng trái, vừa hạ vừa nắm thành quyền, đặt dưới chỏ trái, hổ khẩu hướng lên, quyền tâm hướng vào trong. Mắt hơi để ý chưởng trái nhiều xuống bên trái, đến khi chưởng trái luồn lên mé trong cánh tay phải liền nhìn thẳng tới trước, nhãn thần vẫn cần để ý chưởng trái luồn ra. (hình 85)



h. 83



h. 84



h. 85

Điểm quan trọng :

1. Từ cuối thức Bảo hổ quy sơn đến thức Chẩu để khán chùy, động tác cần căn cứ: Một động không có gì không động và liên tục không ngừng, không được có góc cạnh và ngập ngừng, cần phải phối hợp nhịp nhàng viên mãn. Bộ pháp và thủ pháp đều cần phải theo sự chuyển động của eo. Hai chân không được song trọng, cần phải một lên một xuống.

2. Đang lúc chưởng trái vòng ngang qua trái, chưởng phải cần phải tọa uyển theo liền chưởng trái với khoảng cách đều nhau.

3. Đến cuối thức đầu gối trái cần phải hơi cong tự nhiên. Chú ý hai vai không được nhô lên, buông lỏng eo hông. Hai cánh tay phải hình cong, không được thẳng tắp. Phần ngực không được hướng thẳng ra phía trước, cần hướng xéo qua bên phải. Chưởng trái cần tọa uyển.

17. TẢ HỮU ĐÀO NIỆN HẦU :

17.1. HỮU ĐÀO NIỆN HẦU :

Động tác một : Thân xoay qua phải, hông phải thâu vào, mũi chân trái vẫn còn ngẩng lên. Đồng thời, chưởng trái hơi duỗi ra phía trước. Quyền phải biến thành chưởng, vòng từ dưới chỏ trái phía trước bụng xuống bên phải, kéo đến hông phải, vừa kéo vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm từ từ lật hướng lên. Mắt để ý chưởng trái duỗi ra. (Hình 86)

Động tác hai : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải, hạ mũi chân trái xuống nhấc về mắc cá trong của chân phải. Thân tiếp tục xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải vòng ra phía sau mé bên phải rồi vòng lên ngang vai, tay trái xoay ra ngoài để cho chưởng tâm từ từ lật hướng lên. Nhãn thần để ý chưởng phải nhấc lên từ phía sau. (Hình 87)



h. 86



h. 87

Động tác ba : Chân trái lui về sau một bước, lấy mũi chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời về chân trái cho đến khi toàn bàn chân đạp thực (mũi chân hướng đông bắc). Thân từ từ xoay qua trái mũi chân phải theo đó dời về phía trước (đông). Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái kéo về theo hình cung đến cạnh hông phải, chưởng phải theo hình cung vòng lên cạnh lỗ tai phải đẩy ra phía trước. (Hình 88,89) Mắt nhìn thẳng ra phía trước mà chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần chú ý chưởng phải đẩy ra phía trước.



h. 88



h. 89

17.2. **TẢ ĐẢO NIỆN HẦU:**

Giống động tác hai và ba của thức Hữu Đảo niện hầu, chỉ khác bên phải bên trái. (Hình 90-92)



h. 90



h. 91



h. 92

17.3. **HỮU ĐẢO NIỆN HẦU:**

Giống động tác hai và ba của thức Hữu Đảo niện hầu. (Hình 93-95)



h. 93



h. 94



h. 95

Điểm quan trọng :

1. Trong lúc liên tiếp lui bước cần chú ý không được đạp trên một đường thẳng, cần hơi mở rộng cự ly bằng vai. Đang lúc chuẩn bị nhấc chân lui bước, chân còn lại chống đỡ không được đứng lên, vẫn phải giữ độ cao của hư bộ. Chú ý thân trên không được cúi ngửa.

2. Đang lúc kéo chưởng vòng ra phía sau cần phải ngang qua bên hông, người mới học thường làm thành ngang qua bên sườn, cánh tay thành góc nhọn mà không thành hình cung.
3. Theo thức Đảo niện hầu vừa thuật ở trên, có ba động tác tức có ba lần lui bước, nếu muốn tăng lượng vận động có thể lui năm bảy lần (tất phải cần số lẻ mới diễn thức tiếp theo) nhưng nếu Đảo niện hầu năm bảy lần thì về sau đến thức "Vân thủ" cũng cần tăng lên năm bảy lần, nếu không đến lúc Thâu thế sẽ không về chỗ cũ.

18. TẢ PHI THỨC :

Động tác một : Trọng tâm toàn bộ từ từ dời qua chân trái, nhấc chưởng phải lui về. Đồng thời, chưởng trái vòng lên bên phải, cánh tay cong đặt trước ngực trái, chưởng tâm hướng xuống, tay và vai bằng nhau, cánh tay ôm hình cung, chỏ hơi trụy xuống. Chưởng phải từ phía trước hạ xuống trước bụng bên trái theo hình cung, chưởng tâm hướng lên, cùng với chưởng trái đổi nhau ôm lại. Nhãn thần để ý chưởng trái ôm hình cung. (Hình 96)

Động tác hai: Thân xoay qua phải. Đồng thời chân phải bước một bước qua bên phải ở phía sau (nam, hơi nghiêng bắc) lấy gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân phải hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng phải lấy cạnh tay mé ngón cái nhắm ra phía sau bên phải "liệt" lên, chưởng trái "thái" xuống bên trái theo hình cung, cao ngang hông, chưởng tâm hướng xuống. Mũi chân trái theo tay phải "liệt" ra mà xoay vào. Mắt nhìn ngang ra phía trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý chưởng phải "liệt ra". (Hình 97,98, xem hình phụ 98)



h. 96



h. 97



h. 98



h. 98a

Điểm quan trọng :

1. Lúc chân phải bước ra phía sau bên phải, thân thể rất khó giữ thăng bằng, thường thường chân phải chấm đất rất nặng nề. Cần phải tọa thực chân trái, buông lỏng eo hông, trước tiên xoay eo, theo sự xoay chuyển của eo mà từ từ bước ra phía sau bên phải, như vậy mới được nhẹ nhàng linh hoạt, đồng thời có thể tránh thân trên chồm tới trước.

2.Cánh tay trái lúc hai chưởng ôm lại cần phải có hàm ý của thế "bằng" lúc chưởng phải "liệt" lên, kình phải khởi lên ở chân, phát ra ở đùi, chủ tể ở eo, thông qua sống lưng đến vai đến chỏ đến tay, tiết tiết xuyên suốt mà "liệt" ra. Thân pháp thủ pháp bộ pháp phối hợp với nhau nhịp nhàng, một tới tất cả đều tới, không trước không sau. Không được đơn độc "liệt"

ra bằng tay mà không dính dấp đến các bộ phận khác, như vậy là không đạt yêu cầu trên dưới theo nhau và đường đi của kình từ dưới lên. Lúc "liệt" ra cánh tay phải cần hơi cong.

3. Do chân phải bước ra tương đối khó nắm vững, cho nên cần phải chú ý thực hiện động tác với vận tốc cho đều, tránh ngập ngừng đứt đoạn.

19. **Đề thủ thượng thế :**

Động tác một : Trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái hơi nhấc lên, đặt lên phía trước cách chỗ cũ một bàn chân, trọng tâm từ từ toàn bộ dời về chân sau. Thân hơi xoay qua trái. Chân phải hơi nhấc lên cũng đặt lên phía trước cách chỗ cũ một bàn chân, lấy gót chân chấm đất, mũi chân hơi ngẩng lên, đầu gối hơi cong, thành hữu hư bộ. Đồng thời, chưởng trái vòng lên phía trước, chưởng phải trầm chỏ hơi thu vào trong, cùng với chưởng trái hợp nhau ở trước ngực, chưởng phải ở phía trước cao ngang lông mày, chưởng tâm hướng bên trái. Chưởng trái cao ngang ngực, chưởng tâm hướng bên phải, đối diện với khớp chỏ phải. Mắt thông qua chưởng phải nhìn ra phía trước. (Hình 99,100)

Động tác hai và ba : Giống động tác hai và ba của thức thứ năm Đề thủ thượng thế. (Hình 101-103)



h. 99



h. 100


h. 101


h. 102


h. 103

20. **Bạch hạc lượng sí :**

Động tác và điểm quan trọng đều giống thức thứ sáu Bạch hạc lượng sí. (Hình 104)


h. 104

21. **Tả lâu tất ảo bộ :**

Động tác và điểm quan trọng đều giống thức thứ bảy Tả lâu tất ảo bộ. (Hình 105-109)


h. 105


h. 106


h. 107



h. 108



h. 109

22. **Hải để châm :**

Động tác một : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên, đặt lên phía trước cách chỗ cũ một bàn chân. Trọng tâm từ từ dời toàn bộ về chân phải, chân trái nhấc lên. Đang lúc trọng tâm dời qua chân trái phía trước, tay phải xoay ra ngoài để cho chưởng tâm lật hướng qua trái, chưởng trái theo lúc dời trọng tâm ra phía trước hơi nhích tay lên. Theo trọng tâm dời về phía sau và thân xoay qua phải, chỏ phải cong lại, cổ tay nhấc lên phía trong, chưởng trái cũng đồng thời chìm cổ tay xuống. Nhãn thần để ý cổ tay phải kéo về. (Hình 110,111)



h. 110



h. 111



h. 112

Động tác hai : Chân trái hơi thâu vào trong, lấy mũi chân chấm đất, thành tả hư bộ. Eo xoay qua trái, tọa thực

chân phải, hông trái thâu vào, eo gập xuống. Đồng thời, chưởng phải theo sự chuyển động của eo cắm xuống phía trước, chưởng trái vòng xuống bên hông trái. Mắt nhìn tới trước, nhãn thần để ý chưởng phải cắm xuống. (Hình 112)

Điểm quan trọng :

1. Chân trái nhấc lên, lúc hơi kéo vào để hạ xuống, chân phải cần rùn xuống từ từ, để cho mũi chân trái từ từ chấm đất, trọng tâm toàn bộ phải do chân phải chống đỡ.

2. Lúc cổ tay nhấc vào trong cần để phòng bị nhô vai ngẩng chỏ.

3. Lúc tập Hải để châm, chưởng trái tựa như không có động tác rõ rệt, vì vậy người mới học thường hay bỏ quên động tác của tay trái, thực ra chưởng trái cần phải theo sự chuyển dời trọng tâm ra phía trước, tọa ra sau và sự xoay chuyển eo mà tiến hành động tác, nếu không thì không phù hợp với yêu cầu một động thì không có gì không động. Mặt khác, hai cánh tay không được duỗi thẳng, cần phải hơi cong.

4. Lúc chưởng phải cắm xuống phía trước cần phải theo sự hạ thấp của chân phải và gập eo xuống mà hành động, lại cần lấy vai thúc chỏ, lấy chỏ thúc tay, tiết tiết xuyên suốt mà cắm xuống.

5. Lúc gập eo, từ xương cổ đến xương eo cần giữ thẳng, không được cúi đầu, cong lưng. Mắt nhìn chưởng phải phía trước, nhưng không được ngẩng đầu, cần chú ý "đỉnh kình" và "trầm khí", trên dưới xuyên suốt nhất khí.

23. **Phiến thông bối :**

Động tác một : Thân xoay qua phải, đứng lên, chân trái nhấc về. Đồng thời, chưởng phải do thân đứng thẳng lên, theo đó vừa xoay cánh tay vào trong để cho chưởng tâm lật hướng qua bên phải. Chưởng trái từ bên hông trái hướng lên trước ngực đẩy ra, chưởng tâm hướng bên phải, các ngón tay chỉ lên. Nhãn thần để ý chưởng phải nâng lên. (Hình 113)

Động tác hai : Chân trái bước tới trước một bước, lấy gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm dời qua chân trái từ từ cho đến khi toàn bàn chân đạp thực, chân trái hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời cánh tay phải tiếp tục xoay vào trong, cong chỏ lại, chưởng phải nâng lên theo hình cung ngay phía trước bên phải, chưởng tâm hướng ra ngoài. Chưởng trái men theo cánh tay phải đẩy ra phía trước. Mắt nhìn thẳng phía tay trái, nhãn thần để ý tay trái đẩy ra. (hình 114)



h. 113



h. 114

Điểm quan trọng :

1. Lúc chân trái bước tới phía trước, chân phải cần tọa thực, không được đứng lên, lúc bỏ chân xuống không được quá nhanh, tốc độ phải đều đều, để phòng thân chao đảo và cúi tới trước hay ngửa ra sau

2. Lúc biến thành tả cung bộ, chưởng trái đẩy ra phía trước cùng với chưởng phải nâng, lên ba động tác cần phải làm một lượt.

3. Chưởng phải nâng lên không được nhô vai ngẩng chỏ. Lúc chưởng trái đẩy ra không được để chưởng tâm đối thẳng phía trước, lại cần phải tọa uyển.

4. Lúc diễn tập các động tác của Phiến thông bối thường thường dễ bị ưỡn ngực, cánh tay thẳng tắp, như vậy là không phù hợp yêu cầu "hàm hung bạt bối". Nói rằng "kình dĩ khúc

súc nhi hữu dư", là nói những động tác duỗi ra cần phải chừa lại một chút cong để kình lực đẩy ra còn dư, vì vậy, trong tất cả các động tác của hai tay và hai chân trong Thái cực quyền là không được duỗi quá thẳng hay thẳng tắp. Cần phải theo hình cung tròn trịa, để có thể chống đỡ tám mặt.

24/ **Phiết thân chùy :**

Động tác một : Mũi chân trái quay vào trong đạp thực, thân đồng thời hơi xoay qua phải. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái từ phía trước vòng xuống trước sườn (nắm lại thành quyền), cong chỏ quay ngang cánh tay, chưởng tâm hướng xuống. Chưởng trái vòng lên phía trước. Nhãn thần để ý chưởng phải vòng xuống, rồi nhìn thẳng tới trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân. (hình 115)

Động tác hai : Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên, thân tiếp tục xoay qua phải. Đồng thời, chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân qua phải vòng ra phía ngoài cánh tay phải hạ xuống, quyền phải phất ra phía trước bên phải, mắt nhìn thẳng tới trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý động tác của hai tay. (hình 116)



h. 115



h. 116

Động tác ba : Chân phải đặt gót ra phía trước, theo đó dời trọng tâm ra chân phải dần cho đến khi toàn bàn chân

đạp thực, chân phải hình cung, mũi chân trái hơi xoay vào trong đạp thành hữu cung bộ. Thân tiếp tục xoay qua phải. Đồng thời, quyền phải tiếp tục theo sự xoay chuyển của thân phất lên phía trước vòng xuống, thâu về bên eo, quyền tâm hướng lên. Chưởng trái vòng lên phía trong quyền phải, ở phía trước ngực đẩy ra. Mắt nhìn thẳng tới trước, nhãn thần cần để ý chưởng trái đẩy ra. (hình 117,118, xem hình phản diện số 189,193, những động tác này hoàn toàn tương đồng)



h. 117



h. 118

Điểm quan trọng :

1. Thủ pháp và bộ pháp cần theo sự chuyển động của eo, và cần phối hợp với nhau nhịp nhàng.
2. Lúc chân phải đạp tới phía trước hai chân không được trên một đường thẳng, chú ý mũi chân phải cần hướng thẳng tới trước, không được xéo ra ngoài.
3. Tư thế trong quá trình chuyển động của hình cần phải rõ ràng, chính xác, không được lộn xộn tán loạn, cũng không được ngập ngừng.

25/ **Tiến bộ Ban lan chùy :**

Động tác một : Trọng tâm từ từ dời qua chân trái, thân hơi xoay qua trái. Đồng thời, chỏ trái theo sự xoay chuyển của thân chìm xuống, cánh tay trái xoay ra ngoài để chưởng tâm

từ từ lật hướng lên. Quyền phải xoay cánh tay vào trong đánh lên phía trước ở trên chưởng trái, quyền tâm hướng xuống. Nhãn thần để ý quyền phải đánh ra phía trước. (hình 119)

Động tác hai : Trọng tâm tiếp tục dời về chân trái, thân tiếp tục xoay qua trái, hai tay theo sự xoay chuyển của thân dời qua bên trái. (hình 120)

Động tác ba : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về. Đồng thời, quyền phải từ phía trước bên phải vòng xuống trước bụng nhiều về hướng trái, chậm chậm theo sự nhiều vòng bên trái, chưởng tâm xoay hướng xuống. Chưởng trái vòng theo bên trái lên (cao không quá lỗ tai), vừa vòng lên vừa xoay vào trong để chưởng tâm lật hướng xuống bên phải. Mắt để ý hai tay vòng nhiều rồi từ từ nhìn ngang qua phải. (hình 121)


h. 119


h. 120


h. 121


h. 122


h. 123


h. 124

Động tác bốn, năm, sáu giống với động tác ba, bốn, năm của thức thứ mười hai Tiến bộ Ban lan chùy, chỉ có phương hướng không giống nhau : thức này bước về hướng tây, thức trước bước về hướng đông. (Hình 122-125)



h. 125

Điểm quan trọng :

1. Động tác chuyển tiếp của thức Ban lan chùy này và thức Ban lan chùy trước không giống nhau.

2. Những điểm quan trọng của hai thức giống nhau.

26. THƯỢNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ :

Động tác một : Mũi chân trái xoay ra ngoài đạp thực, trọng tâm toàn bộ từ từ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên phía trước. Thân xoay qua trái. Theo sự xoay chuyển của thân, chỏ trái chìm xuống lui về phía sau bên trái, tự nhiên kéo theo chưởng trái dời xuống trước ngực trái. Quyền phải biến thành chưởng từ phía trước vòng xuống khoanh trước ngực, vừa khoanh vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên phía trái, cùng với tay trái giống như ôm quả cầu, hai cánh tay đều hình cung. Mắt nhìn sơ cánh tay trái, rồi chuyển qua phía trước tay phải nhìn thẳng ra phía trước. (Hình 126,127). Lấy các động tác bằng lý tê án của thức thứ ba Lãm tước vĩ, tức từ động tác thứ tư của mục 3.1. Tả hữu

bằng thức, cho đến cuối mục 3.4. Ấn thức (Hình từ 128 đến 137)



h. 126



h. 127



h. 128



h. 129



h. 130



h. 131



h. 132



h. 133



h. 134



h. 135



h. 136



h. 137

27. **Đơn tiên:**

Giống động tác của thức thứ tư Đơn tiên. (Hình từ 138 đến 142)



h. 138



h. 139



h. 140



h. 141



h. 142

28. VÂN THỦ:

Động tác một : Mũi chân trái xoay vào đạp thực, thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, điếu thủ của tay phải biến thành chưởng từ bên phải vòng xuống. Chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân hơi dời xuống phía trước, cánh tay cong chỏ chìm, tay và vai bằng nhau, chưởng tâm hướng xuống. Nhãn thần để ý chưởng phải dời xuống. (Hình 143,144)



h. 143



h. 144

Động tác hai : trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về bên trái (gót chân nhón trước). Thân hơi xoay qua trái. Chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân từ phía dưới bên phải vòng lên, chưởng tâm hướng vào trong. Chưởng trái cũng đồng thời vòng lên bên trái, vừa vòng lên vừa xoay cánh tay vào để chưởng tâm từ từ lật hướng xuống. Lúc này chưởng phải cũng vận chuyển gần đến cổ tay trái. Mắt nhìn thẳng tới trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý chưởng phải chuyển qua trái. (Hình 145)

Động tác ba : Chân phải đặt về bên trái nửa bước chân, mũi chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực. Thân đồng thời hơi xoay qua phải. Chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân từ bên trái vòng lên qua bên phải (chỗ cao nhất bằng

lông mày), chưởng tâm vẫn hướng vào trong, chưởng trái cũng đồng thời từ bên trái vòng xuống bên phải, vừa vòng xuống vừa xoay cánh tay ra ngoài để cho chưởng tâm từ từ xoay vào trong (hơi xéo lên). Nhãn thần theo sự xoay chuyển của thân để ý chưởng phải chuyển qua phải. (Hình 146)

Động tác bốn : Trọng tâm dần dần toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên (gót chân nhón trước), thân tiếp tục hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân qua phải mà vòng xuống theo hình cung, vừa vòng xuống vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm lật hướng xuống. Chưởng trái tiếp tục vòng lên bên phải, đến gần cổ tay phải. Nhãn thần để ý chưởng phải vòng xuống bên phải. (Hình 147)

Động tác năm : Chân trái bước ngang qua bên trái nửa bước, lấy mũi chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, thân đồng thời xoay qua trái. Chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân tiếp tục từ bên phải vòng qua trước mặt (cao ngang lông mày) qua bên trái. Chưởng phải tiếp tục từ bên phải vòng xuống qua bên trái, vừa vòng qua vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm hướng vào trong (hơi xéo lên). Mắt nhìn thẳng ra phía trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý chưởng trái chuyển qua trái. (Hình 148)

Động tác sáu : Trọng tâm toàn bộ từ từ dời qua chân trái, chân phải nhấc qua trái (gót nhón lên trước), đồng thời thân hơi xoay qua trái. Chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân tiếp tục từ dưới vòng lên bên trái. Chưởng trái tiếp tục từ trên phía bên trái vòng xuống, vừa vòng xuống vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm từ từ lật hướng xuống. Nhãn thần để ý chưởng trái chuyển bên trái. (Hình 149)


h. 145


h. 146


h. 147


h. 148


h. 149

Động tác bảy, tám, chín, mười là động tác lặp lại, giống với động tác ba, bốn, năm, sáu (Hình 150-153)

Động tác mười, mười một, mười hai, mười ba, mười bốn vẫn là động tác lập lại giống với động tác ba, bốn, năm, sáu (Hình 154 -157)

Động tác mười lăm giống động tác ba (Hình 158)


h. 150


h. 151


h. 152



h.153



h. 154



h. 155



h. 156



h. 157



h. 158

Điểm quan trọng :

1. Lúc Vân thủ, thân chuyển động cần phải lấy chưởng eo lưng làm trục, cần phải chuyển động từ từ, không được bừa bãi lung tung.

2. Hai cánh tay cần phải chuyển động theo eo, cần tự nhiên viên hoạt. Lúc vòng xuống qua trái hay vận lên qua phải cần phải có hàm ý như luồn cánh tay vào (tay áo). Lúc vận chuyển lên phía trên bên phải hay bên trái không được ngẩng chỏ lên, cánh tay vận chuyển cần phải buông lỏng có bằng kình. Hai cánh tay một trên một dưới, một trái một phải, vận chuyển đổi thay : Lúc tay trái là chính thì tay phải theo, lúc

tay phải là chính thì tay trái theo. Không được tản mạn, căng thẳng, ngập ngừng.

3. Lúc nhấc chân lên cần phải nhón gót trước, cần phải một bên lên một bên xuống.

4. Từ động tác ba đến động tác sáu là một lần Vân thủ, về sau là lập lại thêm hai lần, tổng cộng là ba lần Vân thủ. Động tác thứ mười lăm là để chuyển tiếp qua thức Đơn tiên.

29. **Đơn tiên :**

Động tác một : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên (gót chân nhón lên trước). Thân tiếp tục hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân vòng xuống bên phải, vừa vận chuyển vừa xoay vào trong để chưởng tâm lật từ từ hướng xuống, và theo đó năm ngón rũ xuống chụm lại thành câu thủ. Chưởng trái tiếp tục vòng qua phải lên bên trái (qua gần cổ tay phải), vừa vòng qua vừa xoay cánh tay ra ngoài để cánh tay xoay lật vào trong. Mắt hơi để ý chưởng phải vận chuyển qua phải, rồi dời qua chưởng trái. (Hình 159,160)



h. 159



h. 160



h. 161

Động tác hai giống động tác bốn của thức thứ tư Đơn tiên. (Hình 161)

30. **Cao thám mã :**

Động tác một : Trọng tâm từ từ dời qua chân phải, mũi chân trái theo trọng tâm dời ra phía sau tự nhiên nhấc lên.

Đồng thời, câu thủ của tay phải biến thành chưởng, chỏ phải cong lại, dời theo đường cong đến trước vai phải. Cánh tay trái xoay ra ngoài để chưởng tâm từ từ lật xoay xéo lên. Nhãn thần để ý chưởng trái xoay lật. (Hình 162)



h. 162



h. 163



h. 164

Động tác hai : Trọng tâm toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc về, hướng vào trong nửa bước hạ xuống, lấy mũi chân chấm đất, chân phải từ từ đứng lên (đầu gối vẫn còn hơi cong), biến thành "cao thức tả hư bộ". Thân theo đó từ từ xoay qua trái. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng phải hơi hướng qua trái theo vòng cung trên cánh tay trái "thám" ra phía trước, các ngón tay hướng xéo ra phía trước bên trái, chưởng tâm hướng xuống, cao ngang vai. Chưởng trái ở dưới cánh tay phải thu về trước eo theo hình cung, các ngón tay hướng xéo ra phía trước bên phải, chưởng tâm hướng lên. Mắt nhìn thẳng phía trước, nhãn thần cần để ý chưởng phải "thám" phía trước. (Hình 163,164)

Điểm quan trọng :

1. Đang lúc trọng tâm dời về chân phải (Hình 162), cần tọa thực chân phải, cần thâu hông trái về để kéo theo chân trái nhấc lên, đồng thời thân trên không được ngửa ra sau. Đương lúc chân trái nhấc về, chân phải từ từ đứng lên, "đỉnh kình" đầu cần phải có ý treo lên, khi trầm đan điền, trên dưới

đối lập, đó là ý nghĩa "bạt trương thân chi" (thân thể tứ chi kéo dãn ra).

2.Hai cánh tay cần phải hình cung. Chưởng phải lúc "thám" ra phía trước không được nhô chỏ lên. Cần phải uốn eo nhưng không được ưỡn ngực cong lưng. Cánh tay phải không được thẳng tắp, các ngón tay không được hướng tới trước, hướng tới trước sẽ mất đi ý "tọa uyển".

31. **TẢ HỮU PHÂN CƯỚC :**

31.1. HỮU PHÂN CƯỚC :

Động tác một : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời về chân phải, đùi phải từ từ hạ xuống, chân trái nhấc lên. Thân theo đó hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân thể xoay vòng qua phải trở về phía trong, chưởng trái xoay vòng ra phía trước theo hình cung bên trái. Nhãn thần để ý chưởng xoay bên phải. (Hình 165)

Động tác hai : Chân trái bước xéo tới trước bên trái (đông bắc), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái, chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Thân tiếp tục hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng trái từ bên trái hướng tới phía trước xoa nửa vòng lớn về bên phải hướng vào trong dưới tay phải, cánh tay trái cong nằm ngang thành hình cung, chưởng trái nằm ngang trước ngực, cạnh chỏ phải, chưởng tâm hướng xéo lên phía trong. Chưởng phải hướng vòng vào trong qua trái trên cánh tay trái xoay nửa vòng lớn ra phía trước qua bên phải (đông nam), chưởng tâm hướng tới phía trước bên trái, các ngón tay hướng xéo lên. Nhãn thần để ý chưởng phải xoa vòng "thám" ra. (Hình 166,167)

Động tác ba : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên phía trước. Thân theo đó hơi xoay qua trái. Đồng thời, chưởng trái hơi dời lên phía trước. Chưởng phải từ bên phải vòng xuống rồi luồn đến mé ngoài chưởng

trái, vừa luồn vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng vào trong. Hai tay đan nhau, chưởng trái ở trong. Nhãn thần để ý hai tay đan nhau. (Hình 168)

Động tác bốn : Chân trái từ từ đứng lên (đầu gối vẫn còn hơi cong), chân trái đá ra phía trước bên phải (đông nam), chân bật lên tự nhiên, cao bằng hông. Đồng thời, hai chưởng phân ra hai bên trái phải, chưởng tâm đều xoay ra ngoài, các ngón tay hướng lên. Nhãn thần để ý chưởng phải phân ra, và thông qua chưởng phải hướng nhìn về bên phải. (Hình 169,170. Hình phụ 170)



h. 165



h. 166



h. 167



h. 168



h. 169



h. 170



h. 170a

Điểm quan trọng :

1. Lúc hai chưởng xoay vòng tròn, hai cánh tay phải hình cung, chỏ hơi chìm, tốc độ động tác xoa vòng cần phải đều. Lúc cánh tay phải xoa vòng ra phía sau rồi vòng "thám" ra phía trước cũng không được duỗi thẳng.

2. Sau khi hai chưởng ôm lại đan nhau vẫn cần phải theo chân trái đứng lên mà hơi dời lên phía ngoài 1 cách nhu hòa, như vậy mới được nhẹ nhàng linh hoạt, và bình tĩnh lắng đọng. Nếu lúc chân trái đứng lên mà hai tay đan nhau vẫn bất động, thì sẽ sinh hiện tượng trì trệ, lúc hai chưởng ôm lại cổ tay không được lỏng lẻo rời rạc để cho bị cong.

3. Hai tay phân ra hai bên cần phải thực hiện cùng lúc với hữu phân cước. Đồng thời hai cánh tay cũng không được duỗi thẳng, chỏ cần phải hơi cong, chìm xuống thấp hơn cổ tay, và cần phải tọa uyển .

4. Lúc phân cước thân cần phải ổn định, không được cúi ngửa, nghiêng qua nghiêng lại. Hai vai không được vì giữ thăng bằng cho thân thể mà căng thẳng, vẫn phải buông lỏng vai. Chỉ có "hư linh đỉnh kình" và "khí trầm đan điền" mới khiến cho thân thể để giữ được thăng bằng.

31.2. TẢ PHÂN CƯỚC :

Động tác một : Chân phải hạ xuống, chân trái từ từ rùn xuống, thân hơi xoay qua phải. Đồng thời, chưởng trái cong chỏ lại xoa qua phải, vừa xoa vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm từ từ lật hướng xuống, chưởng phải từ bên phải xoa vòng ra phía trước, vừa xoa vừa xoay cánh tay ra ngoài để cho chưởng tâm từ từ lật hướng lên. (Hình 171)

Động tác hai, ba, bốn cùng giống động tác hai, ba, bốn của hữu phân cước chỉ khác bên phải bên trái, hữu phân cước hướng về đông bắc, tả phân cước hướng về đông nam. (Hình 172-176)



h. 171



h. 172



h. 173



h. 174



h. 175



h. 176

Điểm quan trọng :

Giống hữu phân cước chỉ tương phản bên trái bên phải.

32. **Chuyển thân đặng cước :**

Động tác một : Chân trái hạ xuống, đầu gối trái hơi nhấc lên, lấy gót chân trái làm trục, thân hơi xoay nhanh ra phía sau bên trái. Đồng thời hai chưởng hợp lại đan nhau trước ngực, chưởng trái bên ngoài, hai chưởng tâm đều hướng vào trong. Mắt nhìn thẳng tới trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân. (Hình 177,178)

Động tác hai : Hai chưởng phân ra hai bên trái phải. Đồng thời chân trái lấy gót chân đạp ra bên trái, mũi chân hướng lên trên, chân phải theo sự đá ra của chân trái mà từ từ đứng lên, gối phải vẫn còn hơi cong. Mắt nhìn theo chưởng trái phân ra, và thông qua chưởng trái nhìn thẳng ra phía trước. (Hình 179)



h. 177



h. 178



h. 179

Điểm quan trọng :

1. Chân trái cần phải theo sự xoay chuyển của thân mà thu về, không được chạm đất. Cần phải "hàm hung bạt bối", không được ngửa ra sau.
2. Lúc chân trái đạp ra cần phải lấy gót chân làm kình điểm.

Chú thích:

Lão sư Dương Trừng Phủ lúc đầu sử dụng phân cước, đặng cước, đều sau khi co đầu gối lên liền đá nhanh ra, kình ở mũi chân hay gót chân, lúc đá ra đều nghe tiếng gió, về sau ông sửa lại đá ra từ từ (cho thích hợp để tập dưỡng sinh).

33. TẢ HỮU LÂU TẤT ẢO BỘ :

33.1. TẢ LÂU TẤT ẢO BỘ :

Động tác một : Chân trái thâu về, đùi phải từ từ hạ xuống. Đồng thời, chưởng trái vòng qua phải ngang qua trước ngực trái rồi vòng xuống gần đầu gối trái. Chưởng phải vòng theo hình cung đến bên lỗ tai phải, vừa vòng vừa xoay cánh tay ra ngoài, chỏ chìm xuống để chưởng tâm hướng xéo lên mặt. Nhãn thần để ý chưởng trái quét xuống đầu gối, rồi chuyển nhìn qua trái. (Hình 180)

Động tác hai : Đặt chân trái xuống phía trước, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, thân đồng thời xoay qua trái từ từ chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân hạ xuống trước đầu gối trái quét vòng qua bên hông trái, chưởng phải cũng theo sự chuyển dời trọng tâm ra phía trước và thân xoay qua trái mà đẩy ra phía trước. Mắt nhìn thẳng tới trước, nhãn thần cần để ý chưởng phải đẩy ra phía trước. (Hình 181)



h. 180



h. 181

33.2. **Hữu Lâu tất ảo bộ :**

Giống động tác hữu Lâu tất ảo bộ của thức thứ chín Tả hữu lâu tất ảo bộ, chỉ có phương hướng tương phản, thức thứ chín là theo hướng đông mà tiến hành động tác, còn thức này theo về hướng tây. (Hình 182-185)



h. 182



h. 183



h. 184



h. 185

34. **Tiến bộ tài chùy :**

Động tác một : Mũi chân phải xoay ra ngoài đạp thực, thân từ từ xoay qua phải, trọng tâm theo đó từ từ dời toàn bộ qua chân phải, chân trái nhấc lên phía trước (gót nhón lên trước). Đồng thời chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân từ phía trước vòng xuống đầu gối phải, chưởng phải từ bên hông

phải vòng ra sau biến thành quyền đặt bên eo phải. Nhãn thần để ý chưởng trái quét qua đầu gối. (Hình 186,187)

Động tác hai : Chân trái bước tới trước một bước, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Thân đồng thời xoay qua trái từ từ, eo hông chìm xuống theo sự xoay chuyển của thân. Chưởng trái tiếp tục theo hình cung vòng qua đầu gối trái đến bên ngoài đầu gối trái. Quyền phải đánh xuống phía trước mặt, thấp hơn đầu gối. Mắt nhìn thẳng xuống phía trước, nhãn thần để ý quyền phải đánh xuống. (Hình 188)



h. 186



h. 187



h. 188

Điểm quan trọng :

1.Đang lúc chân trái bước lên gót chân chưa chạm đất, chú ý giữ thân trên ngay thẳng. Đang lúc chưởng trái quét qua đầu gối trái, thân trên eo gập lại chìm eo hông xuống để theo quyền phải đánh xuống. Nhưng lúc gập eo, từ xương cổ đến xương eo vẫn giữ thành một đường thẳng, không được cong lưng, cúi đầu hay ngẩng đầu.

2. Mắt nhìn quyền phải phía trước, nhưng không được ngẩng đầu.

3. Hai chỏ cần hơi cong, không được thẳng tắp.

35. PHIÊN THÂN PHIẾT THÂN CHÙY :

Động tác một : Mũi chân trái quay vào trong đạp thực, thân đồng thời thẳng lên, quay sang phải. Theo sự xoay chuyển của thân, quyền phải cong chỏ lại phất ngang cánh tay dời ra phía trước của ngực trái, chưởng tâm hướng xuống. Chưởng trái từ bên trái vòng lên phía trên bên trái. Mắt nhìn thẳng tới trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý hai tay chuyển động. (Hình 189)

Động tác hai, ba giống với động tác hai, ba của thức thứ 24 Phiết thân chùy, chỉ có phương hướng tương phản. (Hình 190-192, xem hình phản diện 116-118)



h. 189



h. 190



h. 191



h. 192

36/ **Tiến bộ Ban lan chùy:**

Giống thức thứ 25 Tiến bộ Ban lan chùy, chỉ có phương hướng tương phản. (Hình 193-199, xem hình phản diện 119-125)



h. 193



h. 194



h. 195



h. 196



h. 197



h. 198



h. 199

37. HỮU ĐẲNG CƯỚC :

Động tác một : Mũi chân trái xoay ra ngoài đạp thực, thân từ từ xoay qua trái, tọa thực chân trái, trọng tâm dần dần toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên phía trước (gót chân nhón lên trước). Đồng thời chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân qua trái mà dời lên phía trước, vừa dời vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm xoay vào trong. Quyền phải biến thành chưởng từ phía trước bên phải vòng xuống bên trái luồn lên, cùng với chưởng trái ôm lại đan nhau, chưởng phải ở ngoài, vừa luồn lên vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm hướng vào trong. Mắt nhìn thẳng tới trước phía bên phải, nhãn thần cần để ý hai chưởng ôm lại. (Hình 200,201)

Động tác hai : Hai chưởng phân ra hai bên trái phải. Đồng thời chân phải lấy gót chân từ từ đạp ra phía bên phải, mũi chân hướng lên. Chân trái theo lúc chân phải đạp ra từ từ đứng lên, đầu gối vẫn còn hơi cong. Mắt để ý chưởng phải phân ra, và thông qua chưởng phải nhìn về phía bên phải. (Hình 202)



h. 200



h. 201



h. 202

Điểm quan trọng :

Lúc chân phải đạp ra cần phải lấy gót làm kình điểm.

38. TẢ ĐẢ HỔ THỨC :

Động tác một : Chân phải hạ xuống, đùi chân trái từ từ rùn xuống. Chưởng trái từ bên trái dời ngang qua bên phải theo hình cung, vừa dời vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm từ từ lật hướng vào trong. Đồng thời chưởng phải hơi dời xuống, vừa dời xuống vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm từ từ lật hướng xuống. Nhãn thần để ý chưởng phải. (Hình 203)

Động tác hai : Chân phải hạ xuống cạnh chân trái, khoảng cách hai chân hơi nhỏ hơn vai, mũi chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân trái theo đó lập tức nhấc lên (gót nhón lên trước). Hai chưởng theo trọng tâm dời qua chân phải tiếp tục vòng xuống, chưởng trái qua trước sườn phải, vừa dời vừa xoay cánh tay trái ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên. Mắt nhìn thẳng phía trước, nhãn thần cần để ý cả hai chưởng. (Hình 204)

Động tác ba : Chân trái hướng ra phía sau bên trái bước xéo một bước (tây, hơi nghiêng bắc), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm dời qua chân trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ, thân đồng thời xoay qua trái. Theo sự chuyển dời trọng tâm và xoay người qua trái, chưởng trái từ phía trước ngực phải hạ xuống vòng qua trước đầu gối trái (chưởng biến thành quyền) lên theo hình cung, dừng ở trên phía bên trái, đương lúc chưởng trái biến thành quyền từ bên trái lên theo hình cung, cánh tay trái vừa lên vừa xoay vào trong để quyền tâm từ từ lật hướng ra ngoài. Chưởng phải biến thành quyền, theo sự xoay chuyển của thân từ phía trước bên phải vòng hướng qua trái, cong chỏ lại đặt trước ngực, quyền tâm hướng vào trong. Mắt để ý quyền trái trước, lúc

quyền trái gần đến đích, mắt nhìn thẳng tới trước. (Hình 205,206, hình phụ 206a vẽ chính diện 206)



h. 203



h. 204



h. 205



h. 206



h. 206a

Điểm quan trọng :

1. Sau thức hữu Đặng cước lúc chân phải hạ xuống, chân trái cần phối hợp rùn xuống để chân phải nhẹ nhàng chạm đất, như vậy mới phù hợp yêu cầu nhẹ nhàng linh hoạt lại bình tĩnh lẵng đọng. Nếu không sẽ thấy đình trệ cứng ngắc.
2. Lúc chân trái bước ra cần chú ý bước chân như mèo đi, đồng thời thân trên giữ ngay thẳng. Động tác di chuyển của hai tay trong Đả hổ thức, phải theo hình cung, không được có góc cạnh. Trên dưới phải theo nhau nhịp nhàng.
3. Đang lúc tay trái ngang qua đầu gối, chưởng tâm hướng xuống cần phải có ý quét qua đầu gối (lâu tất)

4. Lúc đã thành Đả hổ thức, hai cánh tay phải giữ theo hình cung, tròn trịa để "khúc súc", hai vai không được nhô lên.

34. HỮU ĐẢ HỔ THỨC :

Động tác một : Mũi chân trái xoay vào trong đạp thực, thân từ từ xoay qua phải, tọa thực chân trái, chân phải từ từ nhấc lên, gót chân nhón lên trước. Đồng thời quyền trái biến thành chưởng, hạ xuống bên trái theo vòng cung, chưởng tâm hướng xuống. Quyền phải biến thành chưởng, cánh tay xoay ra ngoài để chưởng tâm hướng lên, dời qua phía trước sườn trái. Mắt hơi để ý chưởng trái, rồi nhìn ra phía trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân. (Hình 207)



h. 207



h. 208



h. 209

Động tác hai : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, thân tiếp tục xoay qua phải, chân phải nhấc lên kéo vào, rồi mới bước xéo ra bên phải (đông nam), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân phải hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Theo sự xoay chuyển và chuyển dời trọng tâm qua phải, chưởng phải từ phía trước sườn phải hạ xuống vòng qua đầu gối phải (biến thành quyền) mà lên, thành quyền từ bên phải lên theo hình cung, dừng ở trên phía bên phải đầu. Đang lúc chưởng phải biến thành quyền từ bên phải lên theo hình cung, cánh tay phải vừa lên vừa xoay vào

trong để chưởng tâm từ từ lật hướng ra ngoài. Chưởng trái đồng thời biến thành quyền theo sự xoay chuyển của thân từ bên trái vòng hướng qua phải cong chỏ lại đặt trước ngực, quyền tâm hướng vào trong, mắt để ý quyền phải, lúc quyền phải gần đến đích mắt nhìn thẳng tới trước. (Hình 208,209)

40. **Hồi thân Hữu đặng cước :**

Động tác một : Chân trái lấy mũi chân làm trục, quay gót vào trong đạp thực, thân từ từ xoay qua trái, trọng tâm dời qua chân trái. Đồng thời quyền trái theo sự xoay chuyển của thân dời ngang qua trái, quyền phải vòng xuống bên phải (lúc này quyền bắt đầu mở ra). Mắt nhìn thẳng chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân. (Hình 210)

Động tác hai : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, thân tiếp tục hơi xoay qua trái, chân phải nhấc về. Đồng thời hai quyền biến thành chưởng, chưởng trái duỗi lên phía trước bên trái, rồi vòng xuống nữa vòng rồi ngược lên trước ngực, chưởng phải vòng xuống bên trái đến trước bụng rồi luồn lên đan nhau với tay trái,chưởng trái ở trong, chưởng tâm đều hướng vào trong. Mắt hơi nhìn chưởng trái vòng lên rồi chuyển nhìn ra phía trước. (Hình 211)

Động tác ba, giống động tác hai của thức thứ 37 Hữu đặng cước. (Hình 212)



h. 210



h. 211



h. 212

41. SONG PHONG QUÁN NHĨ :

Động tác một : Chân phải hạ xuống, đầu gối phải nhấc lên, lấy bàn chân trái làm trục, thân xoay nhanh qua phải 45 độ (hướng đông nam). Đồng thời hai chưởng theo sự xoay chuyển của thân từ hai bên trái phải đều theo hình cung dời về trước ngực, vừa dời vừa cong chỏ lại và vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên vào trong, hai chỏ chìm xuống, hai cánh tay hình cung, hai chưởng gần nhau (lấy hai ngón cái làm khoảng cách bằng vai). Mắt nhìn theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý hai chưởng hợp lại. (Hình 213)

Động tác hai : Chân trái từ từ rùn xuống, chân phải bước tới trước một bước (đông nam), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm dời qua chân phải dần cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân phải thành hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Đồng thời hai chưởng từ phía trước hạ xuống hai bên đầu gối phải theo hình cung, vừa vòng xuống vừa xoay hai chưởng tâm vào trong, theo đó biến thành quyền hướng lên phía trước lấy hổ khẩu câu lại tấn công, giống như cái kềm (kìm), hai quyền hơi cao ngang đầu, hai hổ khẩu đối nhau. Mắt nhìn ra phía trước, nhãn thần cần để ý hai quyền. (Hình 214,215 và hình phụ vẽ chính diện 215)



h. 213



h. 214



h. 215



h. 215a

Điểm quan trọng :

1. Lúc chân phải bước tới cần tọa thực chân trái, hông phải thâu vào, rồi chân trái từ từ rùn xuống để chân phải bước tới trước, thân trên giữ ngay thẳng. Tốc độ của bước chân cần giữ đều.

2. Lúc hai chưởng hạ xuống hai bên đầu gối, cần phải theo hông thấp xuống, khí trầm, vai lỏng, lấy hai chỏ chìm xuống kéo theo động tác của hai chưởng hạ xuống, không được chỉ hai chưởng đơn độc hạ xuống, cần phải dùng kình của toàn thể con người khiến cho lưng chưởng buông lỏng bình tĩnh lắng đọng (trầm trước tùng tịnh) hạ xuống.

3. Hai quyền hướng lên phía trước "câu kích" cần phải phối hợp nhịp nhàng với hữu cung bộ.

42. TẢ ĐẶNG CƯỚC :

Động tác một : Mũi chân phải xoay ra ngoài đạp thực, trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải, thân hơi xoay qua phải, chân trái nhấc lên phía trước (gót nhón lên trước). Đồng thời hai quyền biến thành chưởng phân ra hai bên trái phải vòng xuống trước bụng rồi vòng lên phía trước ôm lại đan nhau trước ngực, chưởng trái ở ngoài, vừa vòng lên vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm từ từ lật hướng vào trong.

Mắt trước tiên để ý hai chưởng vòng lên, lúc hai chưởng sắp đan nhau thì chuyển sang nhìn bên trái. (Hình 216,217)

Động tác hai : Hai chưởng phân ra hai bên phải trái. Đồng thời chân trái lấy gót chân từ từ đạp ra bên trái, đùi phải theo chân trái đạp ra từ từ đứng lên, đầu gối vẫn còn hơi cong. Nhãn thần để ý chưởng trái phân ra, thông qua chưởng trái nhìn ra phía trước. (Hình 218)



h. 216



h. 217



h.218

43. CHUYỂN THÂN HỮU ĐẶNG CƯỚC :

Động tác một : Chân phải nhón gót lên, lấy bàn chân làm trục, thân xoay nhanh qua phải ra phía sau. Đồng thời chân trái theo sự xoay chuyển của thân từ bên trái hất qua bên phải, đặt xuống cạnh mắt cá chân phải, mũi chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, theo đó đùi trái hơi rùn xuống, chân phải nhấc lên. Đồng thời hai chưởng theo sự xoay chuyển của thân từ bên trái qua bên phải ôm lại đan nhau trước ngực, chưởng phải ở ngoài, chưởng tâm đều hướng vào trong. Mắt nhìn thẳng tới trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý hai chưởng ôm lại. (Hình 219,220)

Động tác hai giống động tác hai của thức 37 Hữu Đặng cước. (Hình 221)



h. 219



h. 220



h. 221

Điểm quan trọng :

1.Lúc xoay người cần phải mượn chân phải làm trục như cối xay (gót phải nhón lên) và thế hất đi của chân trái, mới có thể nhanh chóng tròn trịa ra phía sau. Lúc xoay người, thân không được nghiêng ngửa, nếu không sẽ sinh ra mất ổn định.

2. Hai chưởng ôm lại đan nhau và động tác xoay người cần phải cùng bắt đầu cùng hoàn thành.

44. TIẾN BỘ BAN LAN CHÙY :

Động tác một : Chân trái từ từ rùn xuống, chân phải hạ xuống, eo hơi xoay qua phải. Đồng thời chưởng phải biến thành quyền từ bên phải hạ xuống trước bụng theo vòng cung nhiễu về bên trái, quyền tâm lật hướng xuống. Chưởng trái theo lúc chân trái rùn xuống hơi chìm xuống, rồi từ bên trái vòng lên phía trước (cao không quá lỗ tai), chưởng tâm hướng xuống bên phải. Mắt để ý quyền phải nhiễu qua trái, rồi từ từ nhìn qua hướng phải. (Hình 222)



h.222

Động tác hai, ba, bống giống với động tác ba, bốn, năm của thức 12 Tiến bộ Ban lan chùy. (Hình 223-226)



h. 223



h. 224



h. 225



h. 226

45. **Như phong tự bế :**

Giống thức thứ 13 Như phong tự bế. (Hình 227-230)



h. 227



h. 228



h. 229



h. 230

46. THẬP TỰ THỦ :

Giống thức thứ 14 Thập tự thủ. (Hình 231-233)



h. 231



h. 232



h. 233

47. BẢO HỔ QUY SƠN :

Giống thức thứ 15 Bảo hổ quy sơn. (Hình 234-244)



h. 234



h. 235



h. 236



h. 237



h. 238



h. 239



h. 240



h. 241



h. 242



h. 243



h. 244

48. **Tà Đơn tiên:**

Giống thức thứ 4 Đơn tiên, chỉ khác phương hướng, thức thứ 4 Đơn tiên đánh theo hướng chính đông, còn thức này đánh theo hướng xéo đông nam. (Hình 245-248)



h. 245



h. 246



h. 247



h. 248

49. DÃ MÃ PHÂN TÔNG :

Động tác một : Mũi chân trái xoay vào trong đạp thực, thân hơi xoay qua trái, trọng tâm toàn bộ từ từ dời qua chân trái, chân trái tọa thực, chân phải thâu về gần mắt cá trong của chân trái rồi nhấc ra phía trước. Đồng thời chưởng trái co chỏ lại vòng ra phía trước ngực trái. Điếu thủ của tay phải biến thành chưởng từ bên phải vòng xuống trước bụng, vừa vòng xuống vừa xoay cổ tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên mặt trái, cùng với tay trái giống như ôm quả cầu. Hai cánh tay đều hình cung. Nhãn thần để ý chưởng trái. (Hình 249)

Động tác hai : Chân phải bước ra bên phải (tây hơi nghiêng bắc), thân từ từ xoay qua phải, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân phải hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Đồng thời chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân hướng lên bên phải lấy cạnh tay phía bên ngón cái "liệt" ra, cánh tay giữ hơi cong, cao ngang lông mày. Chưởng trái vòng "thái" xuống bên trái cạnh hông trái. Nhãn thần để ý chưởng phải "liệt" ra, hơi trước chỗ đến của chưởng phải. (Hình 250)



h. 249



h. 250

49.2. **TẢ PHẢN TÔNG :**

Động tác một : Mũi chân phải xoay ra ngoài đạp thực, thân hơi xoay qua phải, trọng tâm toàn bộ từ từ dời qua chân phải, chân phải tọa thực, chân trái nhấc lên kéo ngang qua mắt cá chân phải. Đồng thời chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân co chỏ lại dời về phía trước ngực phải, vừa dời vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm từ từ lật hướng xuống. Chưởng trái quét vòng qua phải đến trước bụng, vừa di chuyển vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên bên phải, cùng với chưởng phải giống như ôm quả cầu. Hai cánh tay đều hình cung. Mắt nhìn thẳng tới trước chuyển dời theo

sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý chưởng phải. (Hình 251,252).

Động tác hai : Chân trái bước ra bên trái (tây hơi nghiêng nam), thân từ từ xoay qua trái, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời, chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân hướng lên bên trái lấy cạnh tay phía bên ngón cái "liệt" ra, cao ngang lông mày. Chưởng phải vòng "thái" xuống bên phải cạnh hông phải. nhãn thần để ý chưởng trái "liệt" ra, hơi trước chỗ đến của chưởng trái. (Hình 253).



h. 251



h. 252



h.523

49.3. **Hữu phân tông :**

Giống Tả phân tông, chỉ khác bên phải bên trái. (Hình 254-256)



h. 254



h. 255



h. 256

Điểm quan trọng :

1. Cung bộ của Dã mã phân tông mở rộng hơn cung bộ bình thường một chút, nhưng không tới góc xéo 45 độ, mũi chân và đầu gối phải cùng một hướng.

2. Lúc hai chưởng giống như ôm quả cầu, chú ý không được ngẩng chỏ.

3. Lúc tay phải hay tay trái "liệt" ra, cần phải theo sự chuyển động của eo, và kình lực cần phải từ vai đến chỏ, từ chỏ đến tay tiết tiết xuyên suốt để "liệt" ra ngoài. Đồng thời, động tác "liệt" ra, xoay thân, và biến thành cung bộ phải phối hợp với nhau nhịp nhàng nhất trí. Một tay "thái" xuống không được cách phần eo quá gần. Hai cánh tay phải hình cung.

50. LÃM TƯỚC VĨ :

Động tác một : Thân hơi xoay qua phải, trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải, chân trái kéo đến hướng mắt cá trong của chân phải rồi nhấc lên. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân co chỏ lại chìm xuống thâu vào trong ở trước ngực phải, vừa thâu vào vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm từ từ lật hướng xuống, chỏ phải hơi chìm thấp hơn cổ tay. Chưởng trái đồng thời kéo vòng đến trước ngực, vừa kéo vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên bên phải. Hai chưởng đối nhau như ôm quả cầu, hai cánh tay hình cung. Mắt nhìn thẳng ra phía trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần cần để ý cánh tay phải. (Hình 257)



h. 257

Động tác hai, ba, bốn giống động tác hai, ba, bốn của thức thứ 3 Lãm tước vĩ. (Hình 258-269)



h. 258



h. 259



h. 260



h. 261



h. 262



h. 263



h. 264



h. 265



h. 266



h. 267



h. 268



h. 269

51. **Đơn tiên:**

Giống thức thứ 4 Đơn tiên. (Hình 270-274)



h. 270



h. 271



h. 272



h. 273



h. 274

52. NGỌC NỮ XUYÊN THOA :

52.1. TẢ XUYÊN THOA :

Động tác một : Mũi chân trái xoay vào trong đạp thực. Đồng thời, điếu thủ của tay phải biến thành chưởng từ bên phải vòng xuống phía trước ngực, chưởng trái cũng từ từ dời xuống. (hình 275)

Động tác hai : Trọng tâm toàn bộ dời qua chân trái, thân từ từ xoay qua phải, chân phải nhấc lên. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân từ phía dưới vòng lên trước ngực trái theo hình cung sử dụng thế "bằng" lên phía bên phải, chưởng trái tiếp tục vòng xuống phía trước. Nhãn thần để ý chưởng phải sử dụng thế "bằng" lên bên phải. (Hình 276)

Động tác ba : Thân tiếp tục xoay qua phải. Chân phải bước ra bên phải (tây, hơi nghiêng bắc), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực. Chân trái nhấc lên kéo ngang qua mắt cá trong chân phải. Theo sự xoay chuyển của thân, chưởng trái vòng qua phải đến trước bụng phía dưới cánh tay ngoài của tay phải. Chưởng phải cũng theo sự xoay chuyển của thân tiếp tục "bằng" lên bên phải một chút, rồi chìm chỏ phải xuống, tự nhiên kéo theo chưởng phải lui xuống. Mắt hơi để ý chưởng phải lui về phía sau, rồi xoay nhìn ra phía trước. (Hình 277,278)

Động tác bốn : Chân trái bước xéo bên trái một bước (tây nam), lấy gót chân chạm đất. Đồng thời, tay trái lấy cạnh tay (phía bên ngón út) ngoài "bằng" lên phía trước. Chưởng phải (chìm chỏ) kéo cánh tay ngoài ở trên về, vừa kéo về vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm từ từ lật hướng xuống phía trước. Mắt nhìn ra phía trước bên trái, nhãn thần cần để ý cánh tay trái "bằng" ra phía trước. (Hình 279)

Động tác năm : trọng tâm từ từ dời qua chân trái, chân trái đạp thực, thân từ từ xoay qua trái, chân trái hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Đồng thời, cánh tay trái lật hướng lên trên, chưởng trái dừng phía trước ở trên đầu. Chưởng phải đồng thời đẩy ra phía trước. (Hình 280)



h. 275



h. 276



h. 277



h. 278



h. 279



h. 280

52.2. **Hữu Xuyên Thoa :**

Động tác một : Xoay mũi chân trái vào trong đạp thực, thân từ từ xoay qua phải. Đồng thời, chưởng phải theo sự xoay chuyển của thân chỏ cong lại cánh tay ngoài dời về trước ngực nằm ngang (cánh tay hình cung), vừa dời về vừa xoay cánh

tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng vào trong. Cánh tay trái xoay ra ngoài, chỏ trái chìm xuống tự nhiên kéo theo chưởng trái hạ xuống, và khiến cho chưởng tâm lật hướng vào trong. Nhãn thần để ý chưởng trái dời về. (Hình 281)

Động tác hai : Thân tiếp tục xoay qua phải, trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về theo sự chuyển động của thân. Đồng thời, cánh tay phải theo sự xoay chuyển của thân "bằng" qua bên phải. Chưởng trái chìm chỏ xuống tiếp tục dời cánh tay ngoài về trên cánh tay ngoài của tay phải. Nhãn thần trước tiên để ý chưởng trái dời xuống, rồi chuyển ra phía trước cánh tay phải. (Hình 282)

Động tác ba, bốn giống động tác bốn, năm của tả Xuyên thoa, chỉ khác bên phải bên trái, tả Xuyên thoa trước hướng về tây nam, còn hữu Xuyên thoa hướng về đông nam. (Hình 283,284)



h. 281



h. 282



h. 283



h. 284

52.3. TẢ XUYÊN THOA :

Động tác một : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải, thân hơi xoay qua phải, chân trái nhấc lên phía trước ngang qua mắt cá trong chân phải. Đồng thời, chưởng trái theo sự xoay chuyển của thân co chỏ lại dời về nằm ngang trước ngực (cánh tay hình cung), vừa dời về vừa xoay ra ngoài để chưởng tâm từ từ lật hướng vào trong. Cánh tay phải xoay ra ngoài, chỏ phải chìm xuống tự nhiên kéo theo chưởng phải dời xuống, và khiến cho chưởng tâm từ từ lật hướng vào trong. Mắt hơi để ý chưởng phải dời xuống, rồi chuyển qua nhìn phía trước cánh tay trái. (Hình 285)

Động tác hai, ba giống động tác bốn, năm của thức Tả Xuyên thoa trước, chỉ khác tả Xuyên thoa trước hướng tây nam, còn tả Xuyên thoa này hướng đông bắc. (Hình 286,287)



h. 285



h. 286



h.287

52.4. HỮU XUYÊN THOA :

Giống thức Hữu Xuyên thoa trước, chỉ khác Hữu xuyên thoa trước hướng đông nam, còn Hữu xuyên thoa này hướng tây bắc. (Hình 288-291)



h. 288



h. 289



h. 290



h. 291

Điểm quan trọng :

1. Ngọc nữ xuyên thoa lập lại bốn lần, phương hướng là bốn góc (tây nam, đông nam, tây bắc, đông bắc). Bốn hình 280,284,287,291, là chiếu theo hình thật của lão sư Dương Trùng Phủ mà vẽ ra, chụp không theo góc độ của hình minh họa, lúc độc giả luyện tập cứ chiếu theo các góc trong lời thuyết minh.

2. Trong mỗi lần xoay người hay bước lên, không được đứng lên, phải giữ thân ngay thẳng, không được nhấp nhô, động tác liên quán (liền lạc), đều đều, trên dưới theo nhau, phối hợp nhịp nhàng nhất trí với nhau.

3. Lúc chưởng lật lên trên, không được nhô vai ngẩng chỏ. Cánh tay đẩy ra không được thẳng tắp, phải hơi cong.
4. Khi biến thành cung bộ, đẩy một chưởng ra phía trước, mũi chân, đầu gối, thân người, mặt và hướng một chưởng đẩy ra đều cùng về một phía.

53. **Lãm tước vĩ :**

53.1 **Bằng thức:**

Động tác một : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải, chân trái nhấc lên kéo về phía mắt cá trong chân phải. Đồng thời, chưởng phải co chỏ lại chìm xuống thâu vào trước ngực phải, vừa thâu vào vừa xoay cánh tay ra ngoài một chút để chưởng tâm lật hướng xuống, chỏ phải hơi chìm thấp hơn cổ tay. Chưởng trái đồng thời vòng xuống qua bên phải theo hình cung đến trước bụng, vừa vòng xuống vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên bên phải, hai chưởng đối nhau như ôm quả cầu, hai cánh tay hình cung. Nhãn thần để ý cánh tay phải. (Hình 292,293)

53.2.3.4. **Lý thức, Tễ thức, Án thức :**

Giống thức thứ ba Lãm tước vĩ. (Hình 294-301)



h. 292



h. 293



h 294



h. 295



h. 296



h. 297



h. 298



h. 299



h. 300



h. 301

54. **Đơn tiên:**
Giống thức thứ 4 Đơn tiên. (Hình 302-306)



h. 302



h. 303



h. 304



h. 305



h. 306

55. **VÂN THỦ :**

Giống thức thứ 28 Vân thủ. (Hình 307-322)



h. 307



h. 308



h. 309



h. 310



h. 311



h. 312



h. 313



h. 314



h. 315



h. 316



h. 317



h. 318



h. 319



h. 320



h. 321



h. 322

56. ĐƠN TIÊN :

Giống thức thứ 29 Đơn tiên. (Hình 323-325)



h. 323



h 324



h. 325

57. **Hạ thế :**

Động tác : Mũi chân phải xoay ra ngoài đạp thực, trọng tâm từ từ dời qua chân phải, chân phải co đầu gối hạ xuống, thành tả phốc bộ. Đồng thời, chưởng trái theo sự chuyển dời trọng tâm ra phía sau co chỏ lại dời xuống vòng thâu vào trong xuống trước ngực, từ mé trong chân trái đẩy xuyên ra phía trước. Nhãn thần để ý chưởng trái. (Hình 326,327)

Điểm quan trọng :

1. Lúc chưởng trái dời xuống vòng vào trong, cần phải theo sự chuyển dời trọng tâm ra phía sau buông lỏng eo hông, phần vai, chìm chỏ xuống, chìm chỏ xuống như vậy mới tiết tiết xuyên suốt. Chưởng trái từ phía trong xuyên ra phía trước cần phải tròn trịa linh hoạt, các ngón tay phải hướng ra phía trước (đông), chưởng tâm hướng nam.
2. Lúc làm động tác hạ người xuống không được chồm người tới và ưỡn ngực.
3. Lúc hình thành tả phốc bộ, đầu gối hơi cong, chân trái không được dùng lực duỗi thẳng.
4. Nhãn thần theo chưởng trái đẩy xuyên tới trước.



h. 326



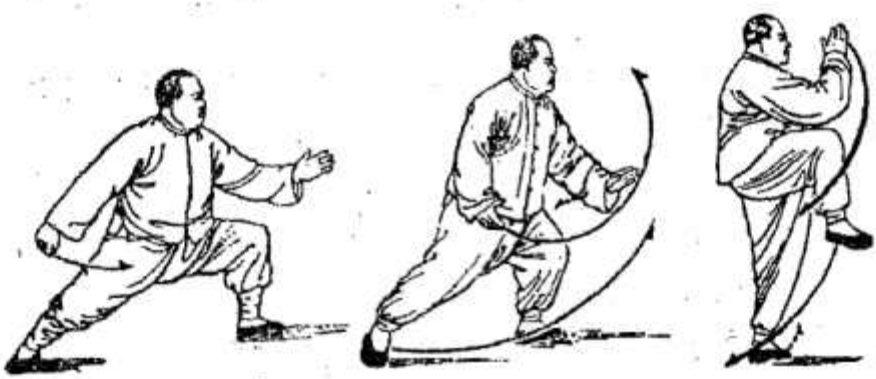
h. 327

58. **Kim kê độc lập :**

58.1. **Tả độc lập :**

Động tác : Mũi chân trái xoay ra ngoài, thân từ từ xoay qua trái, trọng tâm từ từ dời ra chân trái ở phía trước, thân trên dời tới trước mà lên. Chân trái co đầu gối lại thành hình cung, chân phải đạp tới. Gót chân phải nhón lên trước rồi

nhấc đầu gối lên phía trước, theo chân trái từ từ đứng lên, hình thành tả độc lập thức. Đồng thời, chưởng trái theo thân đứng lên xoay qua trái mà xuyên lên phía trước, rồi vòng xuống quét qua bên hông trái (chưởng tâm hướng xuống). Điếu thủ của tay phải biến thành chưởng từ phía sau, theo chân phải nhấc đầu gối lên phía trước, chưởng phải gần đùi bên phải nâng lên phía trước, cong chỏ đặt phía trước mặt, các ngón tay hướng lên, cao ngang lông mày, chưởng tâm hướng qua trái. Mắt trước tiên để ý chưởng trái xuyên tới trước, đang lúc chưởng trái quét qua trái liền chuyển qua chưởng phải đang nâng lên và hơi nhìn trước chỗ chưởng phải đến, thông qua chưởng phải nhìn ra phía trước. (Hình 328-330)



h. 328 h. 329 h. 330

58.2. **Hữu độc lập :**

Động tác : Chân trái từ từ cong đầu gối rùn xuống, thân từ từ xoay qua phải. Chân phải hạ xuống cạnh gót chân trái, mũi chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân phải cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực. Tiếp theo chân trái nhón gót trước rồi nhấc đầu gối lên phía trước, chân phải theo đó từ từ đứng lên hình thành hữu độc lập thức. Đồng thời lúc chân trái rùn xuống và chân phải hạ xuống, chưởng phải vòng xuống bên hông phải, chưởng tâm hướng

xuống. Chưởng trái từ dưới hướng lên phía trước, theo đùi trái nâng đầu gối lên phía trước, chưởng trái nâng lên phía trước, cong chỏ đặt trước mặt, các ngón tay hướng lên, cao ngang lông mày, chưởng tâm hướng qua phải. Mắt trước tiên để ý chưởng phải hạ xuống, theo đó nhìn chưởng trái nâng lên, hơi nhìn trước chỗ chưởng trái đến, và thông qua chưởng trái nhìn ra phía trước. (Hình 331,332)



331



h. 332

Điểm quan trọng :

1. Từ thức Hạ thế mà đứng lên, lúc trọng tâm dời ra trước, chân trái cần phải co dần lại, chân phải đạp từ từ ra, lỏng eo hông, thân trên cần phải dời ngang ra phía trước rồi mới từ từ đứng lên hình thành tả cung bộ, không được hai chân duỗi thẳng mà đứng lên.

2. Lúc chuyển tiếp qua thức tả Độc lập, trước tiên phải cong đầu gối tọa thực chân trái cho ổn định, rồi mới từ từ nhấc đầu gối phải lên, đồng thời chân trái từ từ đứng lên, không được đứng lên trước rồi mới nhấc đầu gối lên.

3. Từ tả Độc lập chuyển qua hữu Độc lập, chú ý lúc chân trái hạ xuống, chân trái cần đồng thời rùn xuống theo. Đang lúc chân trái nhấc đầu gối lên, chân phải cũng từ từ đứng lên.

4. Trong lúc thực hiện thức Độc lập, chỏ và đầu gối cần phải hợp nhau, phương hướng phải nhất trí. Chân đứng độc lập không được dùng lực thẳng tắp.

5. Trong động tác nâng tay lên của thức tả hữu Độc lập, có tác dụng tấn công của động tác "án", cho nên cần phải tọa uyển.

59. **TẢ HỮU ĐẢO NIỆN HẦU :**

Động tác một : Chân phải từ từ co đầu gối rùn xuống, chân trái hạ xuống gần mắt cá trong của chân phải. Đồng thời, hơi xoay người qua phải, chưởng phải theo đó hướng ra sau (hơi nghiêng về phía phải) vòng lên, đến ngang lông mày. Chưởng trái duỗi cánh tay ra phía trước, cả hai cánh tay vừa chuyển động vừa xoay ra ngoài để hai chưởng tâm lật hướng lên. Mắt để ý chưởng phải phía sau vòng lên. (Hình 333)

Động tác hai giống động tác ba của thức 17.1. Hữu đảo niện hầu. (Hình 334)

59.2 và 59.3. giống thức 17. Tả hữu Đảo niện hầu. (Hình 335-340)



h.333



h. 334



h. 335



h. 336



h. 337



h. 338



h. 339



h. 340

60. **Tà phi thức :**
Giống thức thứ 18 Tà phi thức. (Hình 341-343)



h. 341



h. 342



h. 343

61. **Đề thủ thượng thế :**

Giống thức thứ 19 Đề thủ thượng thế. (Hình 344-348)



h. 344



h. 345



h. 346



h. 347



h. 348

62. **Bạch hạc lượng sí :**

Giống thức thứ 6 bạch hạc lượng sí. (Hình 349)



h. 349

63. **TẢ LÂU TẤT ẢO BỘ:**
Giống thức thứ 7 Tả lâu tất ảo bộ. (Hình 350-354)



h. 350



h. 351



h. 352



h. 353



h. 354

64. **HẢI ĐỂ CHÂM:**
Giống thức thứ 22 Hải để châm. (Hình 355-357)



h. 355



h. 356



h. 357

65. **Phiến thông bối :**

Giống thức thứ 23 Phiến thông bối. (Hình 358,359)



h. 358



h. 359

66. **Chuyên thân Bạch xà thổ tín :**

Động tác một, hai, giống động tác một, hai của thức thứ 24 Phiết thân chùy. (Hình 360,361)



h. 360



h. 361

Động tác ba : Chân phải hướng tới trước hạ xuống (hơi nghiêng qua phải), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm dời qua chân phải, từ từ cho đến khi toàn bàn chân đạp thực, chân phải thành hình cung, chân trái đạp ra, mũi chân trái hơi xoay vào trong thành hữu cung bộ. Thân tiếp tục xoay qua phải. Đồng thời, quyền phải biến thành chưởng tiếp tục theo sự xoay chuyển của thân hướng vòng xuống phía trước

xuống trước eo phải, chưởng tâm hướng lên, chưởng trái thâu về theo hình cung đến trước ngực luồn phía trong cánh tay phải hướng lên đẩy ra phía trước. Mắt nhìn thẳng tới trước, và cần để ý chưởng trái đẩy ra. (Hình 362-363)



h. 362



h. 363

67. **Ban lan chùy :**

Động tác một : Trọng tâm từ từ dời về chân trái, thân xoay qua trái. Đồng thời, chỏ trái theo sự xoay chuyển của thân chìm xuống, cánh tay trái xoay ra ngoài để chưởng tâm từ từ lật hướng lên. Chưởng phải biến thành quyền hướng vòng lên phía trước duỗi ra trên chưởng trái. Nhãn thần để ý quyền phải duỗi ra. (Hình 364)

Các động tác còn lại đều giống thức thứ 15 Tiến bộ Ban lan chùy. (Hình 365-370)



h. 364



h. 365



h. 366



h. 367



h. 368



h. 369



h. 370

68. LÃM TƯỚC VĨ :

Giống thức thứ 26 Thượng bộ Lãm tước vĩ. (Hình 371-382)



h. 371



h. 372



h. 373



h. 374



h. 375



h. 376



h. 377



h. 378



h. 379



h. 380



h. 381



h. 382

69. **Đơn tiên :**

Giống thức thứ 27 Đơn tiên. (Hình 383-387)



h. 383



h. 384



h. 385



h. 386



h. 387

70. VÂN THỦ:

Giống thức thứ 28 Vân thủ. (Hình 388-401)



h. 388



h. 389



h. 390



h. 391



h. 392



h. 393



h. 394



h. 395



h. 396



h. 397



h. 398


h. 399


h. 400


h. 401

71. ĐƠN TIÊN:

Giống thức thứ 29 Đơn tiên. (Hình 402-404)


h. 402


h. 403


h. 404

72. CAO THÁM MÃ ĐỐI XUYÊN CHƯỞNG:

72.1. CAO THÁM MÃ:

Giống thức thứ 30 Cao thám mã. (Hình 405-407)


h. 405


h. 406


h. 407

72.2. TẢ XUYÊN CHƯỞNG :

Động tác : Chân trái nhấc về, chân phải từ từ rùn xuống. Chân trái bước tới trước một bước, gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Thân đồng thời từ từ xoay qua phải. Theo đó chân trái nhấc về, đồng thời chưởng phải từ từ co chỏ lại, cánh tay hình cung, vòng qua xuống trái thâu vào trong, vừa thâu vào vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên. Đang lúc cánh tay trái xuyên lên trên chưởng phải, chưởng phải liền xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm lật hướng xuống, chưởng phải dưới nách trái. Chưởng trái xuyên lên trên chưởng phải, chưởng tâm hướng lên, cao ngang cằm. Mắt hơi nhìn chưởng phải thâu về, rồi nhìn thẳng tới trước, và cần để ý chưởng trái xuyên ra phía trước. (Hình 408,409)



h. 408



h. 409

Điểm quan trọng :

1. Động tác tả Xuyên chưởng cần thực hiện cùng lúc tả cung bộ, và thân xoay chuyển qua phải tất cả các động tác trên, phải phối hợp nhịp nhàng nhất trí.
2. Lúc chưởng trái xuyên ra cánh tay phải cần theo hình cung, nách phải cần giữ một khoảng trống, không được khép lại.

73. THẬP TỰ THOÁI :

Động tác một : Mũi chân trái xoay vào trong đạp thực, thân từ từ xoay qua phải, trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về bên trái (nhón gót lên trước). Đồng thời, cánh tay trái co chỏ lại dời qua phải, chưởng tâm hướng vào trong. Chưởng phải ở ngoài cánh tay trái theo thân xoay chuyển qua phải mà ôm lại, vừa ôm lại vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng vào trong, hai chưởng ôm lại đan nhau trước ngực. Mắt theo sự xoay chuyển người qua phải mà nhìn thẳng ra. Nhãn thần cần để ý hai chưởng ôm lại. (hình 410,411)

Động tác hai giống động tác hai của thức thứ 37 Hữu Đặng cước. (Hình 412)



h. 410



h. 411



h. 412

Điểm quan trọng :

Những động tác của Thập tự thoái, ban đầu là đơn bãi liên. Cách luyện tập như đã thuật ở trên là do lão sư Dương Trùng Phủ tu đính lại lần sau cùng, các tập này ngày nay rất phổ biến.Sau đây là giới thiệu cách tập ban đầu :

Từ sau Tả xuyên chưởng, mũi chân trái xoay vào trong đạp thực, thân từ từ xoay qua phải, trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái. Đồng thời, chưởng trái co chỏ lại theo theo sự xoay chuyển của thân dời ra trước mặt phía bên phải, chưởng

phải vẫn ở dưới nách trái. Thân tiếp tục xoay qua phải, chân phải từ bên trái đá vòng lên bên phải theo hình cung ra ngoài, đầu gối tự nhiên hơi cong, chân không cao quá vai, cạnh lưng bàn chân hướng qua phải. Đồng thời, chưởng trái đang từ ở trên phía bên phải, hướng qua trái quét lên mặt chân phải. Tiếp theo là chưởng phải từ dưới nách trái nhiều ra trước bụng biến thành quyền..

74. **TIẾN BỘ CHỈ ĐÁNG CHÙY :**

Động tác một : Chân trái từ từ rùn xuống, chân phải hạ xuống, thân từ từ xoay qua phải. Đồng thời chưởng phải biến thành quyền từ bên phải vòng qua bên trái đến trước bụng, vừa vòng vừa xoay cánh tay vào trong để quyền tâm hướng xuống. chưởng trái cũng theo chân trái rùn xuống và thân xoay qua phải mà dời xuống phía trước. Mắt hơi để ý quyền phải, rồi hướng ra phía trước. (Hình 413)

Động tác hai : Chân phải mũi chân xoay ra ngoài hướng ra bên phải bước xéo một bước (tây bắc), gót chân chạm đất trước, theo đó trọng tâm dời qua chân phải cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, thân tiếp tục xoay qua phải. Theo sự xoay chuyển của thân, quyền phải từ bên trái vòng lên trước ngực qua phải "ban" ra phía trước, vừa "ban" vừa xoay cánh tay ra ngoài để quyền tâm lật hướng lên. Chưởng trái đồng thời theo sự xoay chuyển của thân vòng ra bên phải chận phía trước, chưởng tâm hướng bên phải. Nhãn thần để ý chưởng trái chận phía trước. (Hình 414)

Động tác ba : Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân phải, chân trái bước lên vòng ngang mắt cá trong chân phải, gót chân chạm đất trước. Thân tiếp tục hơi xoay qua phải. Đồng thời, quyền phải theo sự xoay chuyển của thân qua phải ra phía sau, nhiễu một vòng ra phía trước rồi thâu về bên hông phải, chưởng trái từ phía trước vòng qua bên phải quét

xuống. Mắt nhìn thẳng ra phía trước, nhãn thần để ý chưởng trái. (Hình 415)

Động tác bốn : Trọng tâm từ từ dời qua chân trái, cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, chân trái thành hình cung, chân phải đạp thành tả cung bộ. Thân từ từ xoay qua trái, hơi gập eo. Đồng thời, chưởng trái vòng qua trước đầu gối trái quét theo hình cung đến bên hông đầu gối trái. Quyền phải đánh ra phía trước, cao ngang bụng. Mắt nhìn tới phía trước, nhãn thần để ý chưởng trái quét qua trái và quyền phải đánh ra. (Hình 416)



h. 413



h. 414



h. 415



h. 416

75. THƯỢNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ :

75.1. BÀNG THỨC :

Động tác một : Mũi chân trái xoay ra ngoài đạp thực, trọng tâm toàn bộ từ từ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên phía trước. Thân thẳng người lên xoay qua trái. Đồng thời, chưởng trái co chỏ lại từ bên trái vòng lên trước ngực trái, chưởng tâm hướng xuống bên phải. Quyền phải biến thành chưởng từ phía trước vòng qua trái đến phía dưới chưởng trái, vừa vòng qua vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên bên trái, cùng với chưởng trái giống như ôm quả cầu, hai cánh tay đều hình cung. Mắt nhìn sơ tay trái rồi chuyển qua cánh tay phải nhìn ra phía trước. (Hình 417)



h. 417



h. 418



h. 419

Động tác hai giống động tác bốn của thức thứ 3.1 Lãm tước vĩ. (Hình 418,419).



h. 420



h. 421



h. 422

75.2, 75.3 và 75.4 **Lý thức, Tê thức, An thức** giống thức thứ 3 Lãm tước vĩ. (Hình 420-427)



h. 423



h. 424



h. 425



h. 426



h. 427

76. Đơn tiên:

Giống thức thứ 4 Đơn tiên (Hình 428-431)



h. 428



h. 429



h. 430



h. 431

77. **Hạ thế :**

Giống thức thứ 57 Hạ thế. (Hình 432,433)



h. 432



h. 433

78. **Thượng bộ thất tinh :**

Động tác : Mũi chân trái xoay ra ngoài, trọng tâm từ từ dời tới chân trái ở trước, thân từ từ đứng lên xoay qua trái, chân trái co đầu gối thành hình cung ở phía trước, chân phải đạp gót chân nhón lên trước, rồi nhấc lên phía trước ngang qua mắt cá trong chân trái, bước tới phía trước nửa bước, lấy mũi chân chấm đất, thành hữu hư bộ. Đồng thời, chưởng trái kéo lên trước ngực biến thành quyền, điếu thủ của tay phải biến thành quyền theo chân phải từ phía sau ngang qua eo lên phía trước đan nhau dưới quyền trái, cùng với quyền trái "bằng" lên phía trước, hai quyền cao ngang cằm, quyền tâm trái hướng vào mặt trong bên phải, quyền tâm phải hướng vào

mặt trong bên trái. Mắt nhìn thẳng tới trước, nhãn thần để ý hai quyền "bằng" ra. (Hình 434,435)



h. 434



h. 435

Điểm quan trọng :

1. Từ động tác chuyển tiếp của Hạ thế qua Hữu hư bộ, chú ý thân không được chao đảo. Cần đề phòng vì giữ thăng bằng mà eo bộ gồng cứng. Không được dùng mũi chân phải phân tán trọng tâm, chỉ điểm mũi chân hờ phía trước.
2. Lúc quyền phải "bằng" lên cần giống như "bằng" lại giống như đánh tới, chú ý không được làm thành động tác với tới.

79. **Thối bộ Khóa hổ :**

Động tác : Chân phải lui về phía sau một bước vòng ngang mắt cá trong chân trái, thân theo đó hơi xoay qua phải. Trọng tâm từ từ dời về chân phải, chân trái hơi nhấc về phía sau cách chỗ cũ nửa bàn chân, lấy mũi chân chấm đất, thành tả hư bộ, thân theo đó vẫn hướng ra phía trước. Đồng thời, hai quyền biến thành chưởng chia ra hai bên phải trái, chưởng phải theo thân xoay qua phải từ phía trước vòng ra phía sau mà lên, dừng ở phía trên bên phải, vừa vòng lên vừa xoay cảnh tay vào trong để chưởng tâm hướng ra phía trước (hơi hướng lên). Chưởng trái từ phía trước vòng xuống bên hông trái, chưởng tâm vẫn hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Mắt trước tiên để ý chưởng phải vòng lên bên

phải, rồi chuyển nhìn ra phía trước, nhãn thần để ý hai chưởng. (hình 436,437)



h. 436



h. 437

Điểm quan trọng :

1. Lúc lui bước chú ý không được bước trên một đường thẳng.
2. Lúc thành thối bộ Khóa hổ (hình 437), thân trên không được hướng qua phải hay ngửa ra sau, cúi tới trước, vẫn giữ ngay thẳng .
3. Sau khi hai chưởng phân ra, hai cánh tay vẫn giữ hình cung, chú ý hai chưởng không được cách thân xa quá thành hiện tượng rời rạc.

80. CHUYỂN THÂN BÃI LIÊN :

Động tác một : Chưởng trái từ bên trái vòng lên theo hướng trái lên phía trước bên trái. Chưởng phải ở từ trên bên phải vòng xuống trước bụng rồi vòng lên trước ngực trái, chưởng tâm hướng xuống (hơi hướng ra phía trước). (hình 438)

Động tác hai : Lấy ức bàn chân phải làm trục, thân xoay qua phải ra phía sau, chân trái theo đó đạp sơ xuống đất để theo thân qua phải ra phía sau. Hai chưởng dời chuyển qua phải theo thân xoay ra phía sau, chưởng phải vừa di chuyển vừa từ từ dời lên cao ngang mũi, chưởng trái từ từ hạ xuống ngang ngực, hai chưởng tâm đều hướng xuống. Mắt nhìn

thẳng ra phía trước chuyển dời theo sự di chuyển của thân. (hình 439_440)


h. 438


h. 439


h. 440

Động tác ba : Chân trái hướng ra phía trước bên trái (đông bắc) mũi chân xoay vào hạ xuống đất, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực, thân tiếp tục xoay qua phải, chân trái đầu gối cong tọa thực, ức bàn chân phải vẫn còn chạm đất giống như hữu hư bộ. Hai chưởng tiếp tục theo sự xoay chuyển của thân qua phải mà dời ngang theo, chưởng phải dời qua phía trước bên phải của thân, chưởng trái dời qua mé trái cổ tay phải, hơi thấp hơn chưởng phải. Mắt nhìn thẳng ra phía trước chuyển dời theo sự xoay chuyển của thân, nhãn thần để ý hai chưởng dời qua phải. (hình 441)


h. 441


h. 442


h. 443

Động tác bốn : Eo xoay từ trái qua phải, chân phải đá vòng lên từ trái qua phải ra mé ngoài, đầu gối hơi cong tự nhiên, chân không cao quá vai, lưng bàn chân hơi hướng qua phải. Đồng thời, hai chưởng từ bên phải hướng nghịch qua trái quét ngang mặt chân phải. (hình 442-443)

Điểm quan trọng :

1.Lúc lấy ức bàn chân phải làm trục để xoay người qua phải ra phía sau, cần lấy chân trái chấm đất để lấy thế xoay cho thân và chân trái qua phải ra phía sau, như vậy xoay chuyển mới tròn trịa linh hoạt. Lúc xoay thân, thân thể không được chao đảo lắc lư, cần phải giữ ngay thẳng, phần eo không được vì vậy mà cứng nhắc vẫn phải buông lỏng.

2. Khi chân trái hạ xuống đất, cần phải từ từ rùn xuống để hình thành hữu hư bộ, rồi sau đó phần eo mới từ bên trái xoay qua bên phải và chân phải mới đá vòng lên, lúc này chân trái mới từ từ đứng lên nhưng không được quá thẳng.

3. Thế Bãi liên của chân phải là hoành kình (kình đi ngang), cần phải dùng sự xoay eo kéo theo đùi phải ra mé ngoài. Đùi phải xoay ra ngoài là hoành kình, do eo kéo đi, vì vậy chân phải không được vượt quá vai, nếu không thì phần hông vận dụng quá nhiều mà phần eo lại quá ít. Ngược lại, chân hơi cong và không cao quá vai thì phần eo được vận dụng đầy đủ để tạo ra hoành kình và truyền động kình lực đến lưng bàn chân phải được khá lớn.

81. LOAN CUNG XẠ HỔ :

Động tác một : Chân trái từ từ rùn xuống, thân tiếp tục xoay qua trái, chân phải hạ xuống chỗ cũ (vẫn hướng đông nam), gót chân chạm đất trước, theo đó gót chân chạm đất trước cho đến khi nguyên bàn chân đạp thực. Đồng thời, hai chưởng theo sự xoay chuyển của thân qua trái mà bày ngang ra, cánh tay phải vừa di chuyển vừa xoay ra ngoài để chưởng

tâm lật hướng lên. Nhãn thần để ý hai chưởng quét qua bên trái. (hình 444)

Động tác hai : Thân từ từ xoay qua phải, chân phải hình cung, chân trái đạp thành hữu cung bộ. Hai chưởng theo sự xoay chuyển của thân từ bên trái vòng xuống trước bụng nhiễu qua phải biến thành quyền, tiếp tục vòng bên phải lên. Tay phải vừa di chuyển vừa xoay cánh tay vào trong để quyền tâm từ từ lật hướng ra ngoài, khi vòng ngang lỗ tai (lúc này thân từ bên phải xoay qua bên trái) hướng xéo góc bên trái đánh ra, cao ngang đầu, đặt phía trước bên phải đầu, cánh tay hình cung. Tay trái vừa vòng lên vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm từ từ xoay hướng xuống, khi vòng lên trước ngực (lúc này thân từ bên phải xoay qua bên trái) hướng xéo góc bên trái đánh ra, cao ngang ngực. Mắt trước tiên để ý hai tay ở bên phải vòng lên, lúc thân xoay qua trái hai quyền theo đó đánh ra bên trái, thì mắt chuyển nhìn xéo ra phía trước bên trái, nhãn thần chú ý quyền trái đánh ra. (hình 445-446)


h.444


h. 445


h. 446

Điểm quan trọng :

1. Hai tay cần theo sự chuyển động của eo. Phần eo sau khi hai tay quét ngang qua chân phải trước tiên xoay qua trái rồi sau đó xoay qua phải, hai tay cũng theo hướng phải vòng lên. Đang lúc quyền phải vòng ngang lỗ tai và quyền trái ngang

trước ngực, thân xoay lại bên trái, hai quyền cũng theo sự xoay chuyển của thân qua trái mà đánh ra phía trước bên trái. Thân chuyển động, hai quyền đánh ra, biến thành hữu cung bộ các động tác này phải phối hợp với nhau nhịp nhàng.

2. Lúc thành thức Loan cung xạ hổ, cần để phòng chỏ phải ngẩng lên, phần vai nhô lên, thân chồm ra phía trước.

82. **Tiến bộ Ban lan chùy :**

Động tác một: Trọng tâm từ từ dời qua chân trái, thân từ từ xoay qua bên trái. Đồng thời, quyền trái biến thành chưởng theo sự xoay chuyển của thân qua trái mà kéo lui ra phía sau, vừa kéo lui vừa xoay cánh tay ra ngoài để chưởng tâm lật hướng lên. Quyền phải vòng xuống phía trước trên chưởng trái, vừa vòng xuống vừa xoay cánh tay ra ngoài để quyền tâm lật hướng vào phía trong bên trái (quyền phải cao ngang vai), theo chưởng trái kéo về bên trái. (hình 447-448)

Động tác hai: Trọng tâm từ từ toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc về. Đồng thời, quyền phải từ phía trước bên phải vòng xuống bên trái đến trước bụng, quyền tâm xoay hướng xuống. Chưởng trái vòng lên (cao không quá lỗ tai) theo hình cung, vừa vòng lên vừa xoay cánh tay vào trong để chưởng tâm lật hướng xuống bên phải. Nhãn thần để ý hai tay vòng nhiễu, rồi từ từ nhìn ra phía trước. (hình 449-450)

Động tác ba, bốn, năm giống động tác ba, bốn, năm của thức 12. Tiến bộ Ban lan chùy. (hình 451-453)


h. 447


h. 448


h. 449



h. 450



h. 451



h. 452



h. 453

83. NHƯ PHONG TỰ BẾ :

Giống thức thứ 13/ Như phong tự bế. (hình 454_458)



h. 454



h. 455



h. 456



h. 457



h. 458

84. **THẬP TỰ THỦ :**

Giống thức thứ 14/ Thập tự thủ. (hình 459_461)



h. 459



h. 460



h. 461

85. **THÂU THẾ :**

Động tác : Hai tay hướng ra phía trước vừa duỗi vừa phân ra, khoảng cách hai tay bằng vai, đồng thời hai cánh tay xoay vào trong để chưởng tâm hướng xuống, rồi hai chỏ chìm xuống, tự nhiên kéo theo hai chưởng từ từ hạ xuống án trước hông, các ngón tay hướng ra phía trước, chưởng tâm vẫn hướng xuống, mắt nhìn thẳng ra phía trước. (hình 462-464)



h. 462



h. 463



h. 464

Điểm quan trọng :

Sau cùng, hai cánh tay và các ngón tay buông lỏng xuống tự nhiên.

CHƯƠNG BA

DƯƠNG THỨC THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ

Dương thức Thái cực quyền thôi thủ có ba loại được lưu truyền, ở đây xin giới thiệu sơ lược.

3.1. ĐỊNH BỘ THÔI THỦ

Định bộ thôi thủ còn gọi là tứ chính thôi thủ, là hai người dùng thủ pháp bằng lý tê án, đứng nguyên chỗ mà tiến hành động tác như sau :

1. A và B hai người đứng đối nhau, bước chân phải ra phía trước (chỗ này để tiện việc thuyết minh, thí dụ là bước chân phải. Trong lúc luyện tập có thể dùng chân phải chân trái luân phiên để luyện tập), cả hai đều đưa tay trái lên chạm nhau (lưng bàn tay đối nhau, cổ tay giao nhau), đều có chứa bằng kình. Lại đưa tay phải lên chỏ trái đối phương, hình thành song đáp thủ ở cổ tay trái. B co chân phải thành tiền cung bộ, A co chân trái thành hậu tọa bộ. Đồng thời B xoay hai cánh tay án qua hướng A, A lấy cánh tay trái vận dụng bằng kình đỡ thế án của đối phương, đồng thời A thuận thế xoay người qua trái. (Hình 1, mặc áo đen là A, mặc áo trắng là B. A là bằng, B là án).



h. 1



h. 2

2. A thuận theo thế án của đối phương xoay thân qua trái, và nương theo đó chuyển qua hậu tọa bộ, tay trái vẫn giữ bằng kình đỡ thế án kình của đối phương, lấy cổ tay phải niêm dính chỏ trái của đối phương, lý qua bên trái. Trong lúc lý, cánh tay phải xoay lật ra ngoài. B lập tức lấy tay phải rời khỏi chỏ trái của đối phương dời vào mé trong chỏ trái của mình. (Hình 2, A làm động tác lý).

3. B thuận theo thế lý của đối phương lấy tay phải phụ mé trong chỏ trái của mình, tê ra tấn công vào phần ngực của đối phương, chân phải thành cung bộ. A thuận theo thế tê, phần ngực xoay qua phải, hai cánh tay xoay lật vào trong. (Hình 3, B làm động tác tê).



h. 3



h. 4

4. A thuận theo thế tê của đối phương, phần ngực tiếp tục xoay qua phải, thân xoay đến khi đối mặt với đối phương, đồng thời hai cánh tay tiếp tục xoay vào trong, và lấy tay phải tiếp tay phải của đối phương, tay trái chìm xuống đặt gần chỏ phải của đối phương, hai tay đồng thời án ra phía trước, co chân phải lại thành tiền cung bộ. B lập tức lấy cánh tay phải sử dụng bằng kình đỡ thế án của đối phương (Hình 4, A án, B bằng).

Sau đó, B thân trên xoay qua phải, lấy tay trái niêm dính chỏ phải của A lý qua mé phải. A lại lấy tay trái phụ mé trong chỏ phải của mình tê ra phía trước. B lập tức chuyển thành thế án, A lại lấy cánh tay trái sử dụng thế bằng để tiếp thế án của đối phương, cứ như vậy tuần hoàn đẩy qua đẩy lại. Nếu thân trên chuyển động hướng ngược lại, thì động tác cũng giống như trước, chỉ là trái phải tương phản.

Định bộ thôi thủ yêu cầu hai bên lúc sử dụng thế tê, thì chân trước biến thành tiền cung bộ, lúc lý thì biến thành hậu tọa bộ (nếu lúc tê là hậu tọa bộ còn lúc lý là tiền cung bộ là sai lầm). Bằng và án thì ở giữa tiền cung bộ và hậu tọa bộ.

3.2. HOẠT BỘ THÔI THỦ

Hoạt bộ thôi thủ là hai người dùng bốn loại thủ pháp bằng lý tê án, phối hợp bộ pháp tiến tới trước và lui ra phía sau tiến hành tuần tự mà luyện tập. Bộ pháp phân làm hai loại, hợp bộ và sáo bộ.

3.2.1. **Bộ pháp hợp bộ** :

Ví dụ hai người A và B đều đưa chân trái lên phía trước, lấy hai tay chạm nhau để bắt đầu (Hình 1 khởi điểm A). A lui B tiến. A hơi nhấc chân phải lên phía trước rồi vẫn lui về chỗ cũ. B đồng thời hơi nhấc chân trái về phía sau rồi lại tiến lên chỗ cũ. Tiếp theo A lui chân trái về, B tiến chân phải lên, A lại lui chân phải, B tiến chân trái (Bộ pháp hình 5 A. Xem ra tợ hồ A lui ba bước, B tiến ba bước, nhưng kỳ thực bước thứ nhất bất quá chỉ hơi nhấc chân lên, rồi lui về phía sau, trở về chỗ cũ).

Sau đó chuyển qua B lui A tiến (Hình 5 khởi điểm B). Đang lúc A lui lại ba bước, bước thứ ba nhấc chân trái lên hơi lui về rồi lại tiến lên trở lại chỗ cũ (chuyển qua tiến bước), B tiến lên bước thứ ba, tức là hơi nhấc lên phía trước rồi hướng ra phía sau trở lại chỗ cũ (chuyển qua lui bước). Tiếp theo A

tiến lên hai bước B lùi về hai bước, sau đó lại chuyển A lùi B tiến, cứ như vậy một bên tiến một bên thối tuần tự mà luyện tập. (Phần thủ pháp giống như định bộ thôi thủ).

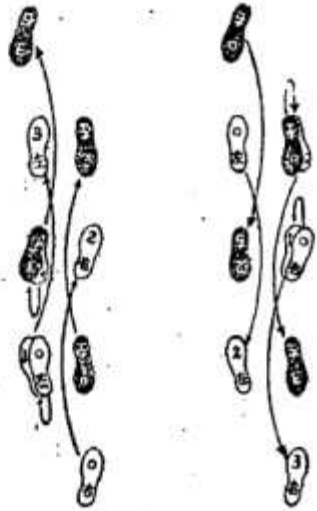
3.2.2. **Bộ pháp sáo bộ** :

A và B hai người đứng đối nhau khoảng cách chừng một bước chân. Thí dụ A lui B tiến, B chân trái bước tới trước, cắm vào mé trong chân phải của A, đồng thời A chân trái bước lui một bước. Tiếp theo B bước chân phải lên mé ngoài chân trái của A, đồng thời A chân phải bước lui một bước. Tiếp theo B lại bước chân trái cắm vào mé trong chân phải của A, đồng thời A chân trái bước lui một bước (Hình 6 khởi điểm A).

Sau đó chuyển qua B lui A tiến (Hình 6 khởi điểm B). Khi A lui tới bước thứ ba, do B bước chân trái lên mé trong chân phải của A, chân phải của A nhấc lên cắm vào mé trong chân trái B gần lại chỗ cũ (chuyển qua tiến bước). B đồng thời hơi nhấc chân phải lên phía trước rồi để lại nguyên chỗ cũ (chuyển thành lui bước). Tiếp theo A lại tiến B thối hai bước (bộ pháp giống hình 6 khởi điểm B). Sau đó lại chuyển qua A lui B tiến, cứ như vậy một tiến một lui tuần tự mà luyện tập.

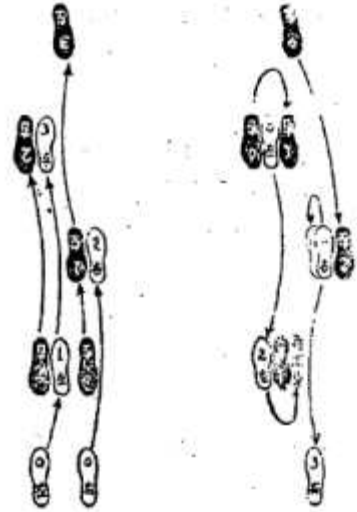
Hoạt bộ thôi thủ, không luận là hợp bộ hay sáo bộ, (ở đây thuật ngữ không giống với Trần thức Thái cực quyền), thân trên vẫn vận dụng bốn loại thủ pháp bằng lý tê án. Nhưng lúc bắt đầu động bộ, lui tất nhiên là bằng, tiến là án. Tiến cũng tùy theo cái tiến mà chuyển thành tê, lui cũng tùy theo cái lui mà chuyển thành lý. Bộ pháp cứ tới lui ba bước. Lúc tê cũng phải khớp với bước chân. Sau đó lui bước chuyển thành tiến bước, thân trên từ lý chuyển qua án. Lúc tiến chuyển qua lui, thân trên cũng từ tê chuyển qua bằng. Cứ như vậy phối hợp mà luyện tập.

Biểu đồ bộ pháp hoạt bộ thôi thủ



Khởi điểm A khởi điểm B

h. 5



khởi điểm A khởi điểm B

h. 6

3.3 **ĐẠI LÝ**

Đại lý vì có bộ pháp phối hợp, cho nên biên độ của lý lớn hơn trong định bộ thôi thủ, vì vậy gọi là "Đại lý". Lại do phương hướng của bộ pháp đại lý là hướng vào bốn góc xéo (Hình 7-10), vì vậy còn gọi là tứ ngung thôi thủ pháp.

Lại thêm vì nó chủ yếu sử dụng tứ ngung thủ thái liệt chẩu kháo, nhất là lý kháo, trong mỗi một vòng tuần hoàn, hai người phối hợp giao thủ có bốn động tác lý và bốn động tác kháo, cho nên còn gọi là tứ lý tứ kháo. Các động tác diễn ra như sau :

1. Hai người đứng nam bắc đối mặt nhau : Thí dụ A hướng nam, B hướng bắc, tay phải của hai người giao nhau thành song đáp thủ, và thí dụ A lý B kháo, A lui B tiến. B chuyển thành song án lên cánh tay của A, A lấy cánh tay bằng trụ lại(Hình 11, trong phần thuyết minh động tác này là thế bên

phải, còn trong hình là thế bên trái). Chân phải của A bước lui xéo hướng tây bắc, thân xoay qua phải. Đồng thời, lật tay phải thái (nắm hờ) cổ tay phải của B và lấy cạnh tay trái (gần cổ tay phía bên mất cá) niêm lên cánh tay phải của B (gần khớp chỏ) lý qua bên phải. Đồng thời lúc A lui bước, B bước chân trái lên hướng tây (hơi nghiêng bắc), thuận theo thế thái lý của A, nhấc chân phải cấm vào giữa háng của A. Đồng thời chưởng trái dời vào mé trong phụ nơi khớp chỏ phải, lấy phần vai kháo vào trước ngực của A. (Bộ pháp xem hình 7a biểu thị phương hướng bộ pháp đại lý, tư thế xem hình 14, trong hình Dương Trùng Phủ là B. Tư thế đại lý xin tham khảo từ hình 11-15, tất cả đều căn cứ hình của Thầy Dương Trùng Phủ để miêu tả. Do không có những bức hình chuyển tiếp, cho nên khó mà liên quán, nhưng tư thế lý kháo phải trái đều có, cho nên có thể phụ để tham khảo).

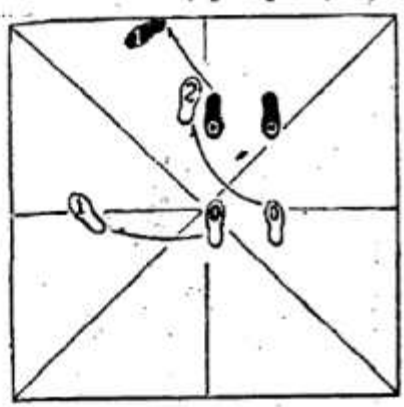
2. Cánh tay trái của A nương theo eo hạ xuống, để hóa giải kháo kình của B và lấy tay phải nhá vào mặt B một cái. (Trong hình 13, Dương Trùng Phủ là A. Hình này tư thế của B chưa hình thành chân kháo, bộ pháp này ứng với bộ pháp của hình 14 Dương Trùng Phủ giống nhau).

3. B lập tức lấy cổ tay phải tiếp cổ tay phải của A, đồng thời tay trái dời lên niêm trên khớp chỏ phải của A, cùng với A hình thành trở lại hai cổ tay phải giao nhau thành song đáp thủ thức. B trong lúc tiếp cổ tay phải của A, bước chân trái lên, lập tức lấy bàn chân trái làm trục xoay người qua phải,lui chân phải về song song với chân trái, xoay mặt qua hướng đông. A cũng đồng thời hơi nhấc chân trái về, quay mũi chân về hướng nam đạp đất, thân xoay qua phải, và bước qua phải, chuyển mặt về hướng tây (Hình 7b).

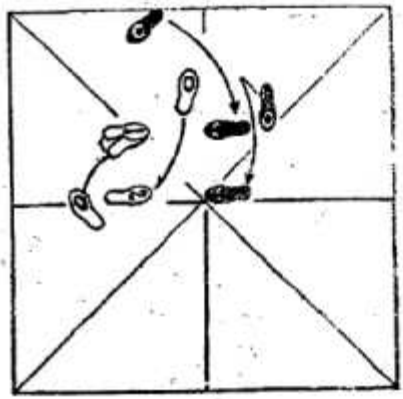
Mỗi một vòng tuần hoàn của đại lý cần phải bước vào bốn góc xéo, trên là thuật A lui B tiến, A lý B kháo, đi một góc xéo, hoàn thành lần thứ nhất lý kháo. Tiếp theo là lần

thứ hai lý kháo, B lui A tiến, B lý A kháo (động tác giống như đã thuật ở trên, chỉ thay đổi A B, phương hướng lui bước của B là tây nam. Bộ pháp đại lý hình 8b). Lần thứ ba lại là A lui B tiến, A lý B kháo, lại chuyển qua hướng đông tây. (động tác giống lần thứ nhất, chỉ khác phương hướng. Bộ pháp đại lý hình 9a, b). Lần thứ tư đổi lại B lui A tiến, B lý A kháo, vẫn trở lại nguyên là A hướng nam, B hướng bắc (động tác giống lần thứ hai, đại lý bộ pháp hình 10a,b). Cứ như vậy tuần hoàn phản phục mà luyện tập.

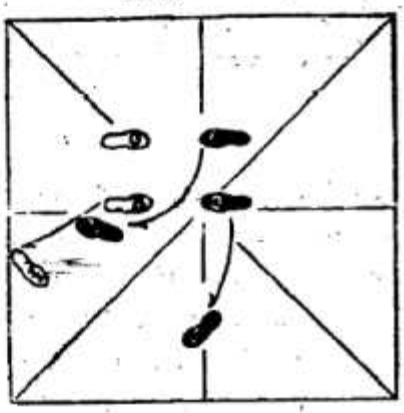
Biểu đồ bộ pháp Đại lý thôi thủ



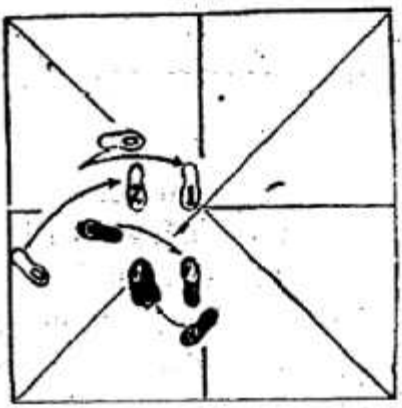
h. 7a



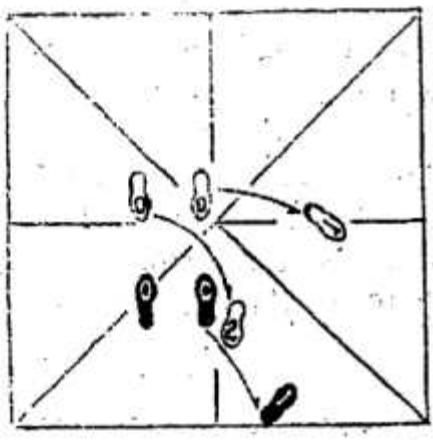
h. 7b



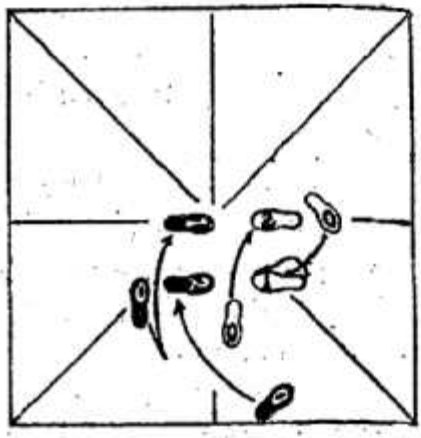
h. 8a



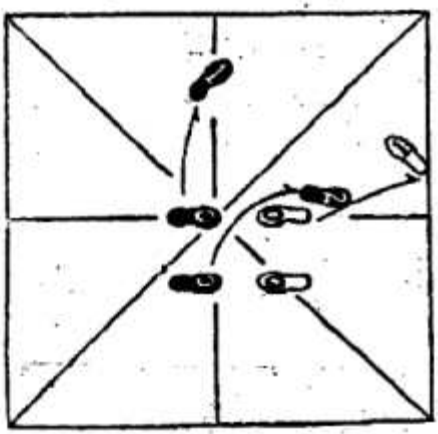
h. 8b



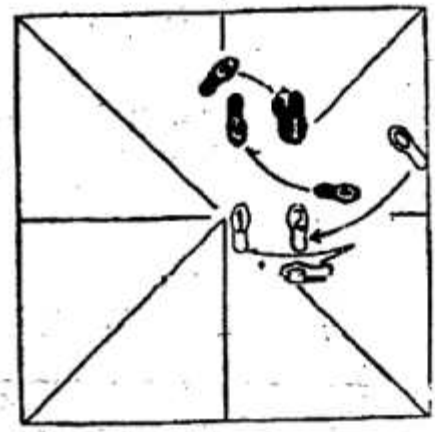
h. 9a



h. 9b



h. 10a



h. 10b

Trên là thuật động tác hai cổ tay phải giao nhau thành song đáp thủ, không luận là A hay B thi triển lý hay kháo, đều là lý bên phải kháo bên phải. Nếu muốn lý bên trái kháo bên trái, có thể đổi lại hai tay trái giao nhau thành song đáp thủ ban đầu, chiếu theo động tác đã thuật trên chỉ khác phải trái tương phản (hình 12,15). Lúc luyện tập nên thay đổi phải trái.

Thủ pháp đại lý có bốn loại thái liệt chẩu khảo. Trong khi luyện tập thái (đồng thời lý) và khảo, động tác biểu hiện rõ ràng, liệt và chẩu không cỏ biểu hiện, chỉ có trong lúc biến hóa mới có thể vận dụng ra.

– Liệt pháp :

Chiếu theo "Thái cực quyền thể dụng toàn thư" của Dương Trùng Phủ, lý giải phần "liệt" trong đại lý tứ ngung thôi thủ pháp : ".....nắm cổ tay trái của B đó là thái. Tay phải bất động đó là ngăn chận tất cả. Một cái biến đổi là liệt. Liệt là bẻ chỏ trái của B". Đó là A liệt bên trái, B dùng động tác khảo bên trái để hóa giải. A lấy tay trái thái cổ tay trái của B, đồng thời lấy cánh tay phải (gần chỗ cổ tay phía bên mất cá) niêm lên cánh tay trái của B (trên khớp chỏ) lý qua trái. Nếu đột ngột tung kình lên khớp chỏ trái của B, đó là liệt. Vì vậy, động tác liệt trong lúc luyện tập thì không biểu hiện ra, chỉ có trong ý niệm hoặc lúc biến hóa có động tác liệt. Dạng này, thường là dùng cạnh lưng bàn tay tấn công, mặt khác, có hai loại : một loại là chưởng liệt chớp nhoáng. Một loại khác là, sau khi A lý qua trái, tiếp theo chỏ phải chìm xuống, kèm theo động tác hóa giải khảo kình của B, đó là liệt.

– Chẩu pháp :

Động tác của chỏ cũng là có trong ý niệm hoặc trong lúc biến hóa, tức là lúc A lý qua bên trái lấy cánh tay phải phong tỏa chỏ B, B liền kịp gập chỏ trái lại đè lên cánh tay phải của A, dùng mũi chỏ đánh vào ngực A, thực hiện động tác của chỏ. Đó là bị lý mà sử dụng chẩu pháp để hóa giải và phản công thay cho khảo hay tê. Lại còn một phương pháp khác sử dụng chỏ trong thế lý, lúc A lý qua trái, B dùng tả khảo để hóa giải, A lấy chỏ phải đánh xuống hóa giải thế khảo của B.

Đại lý tuy nói là chuyên dùng tứ ngung thủ thái liệt chẩu khảo, nhưng thực ra kiêm sử dụng thủ pháp tứ chính thủ

bằng lý tê án. Sự quan hệ với bằng, lý và án như đã thấy trong phần thuyết minh động tác đại lý. Động tác tê trong lúc bị lý đã sử dụng động tác kháo để thay thế, nhưng trong đó cũng hàm ý có tê. Ngoài ra trong lúc biến hóa, lý cũng có thể biến tê, tức là lúc A lý qua trái ra phía sau vẫn dùng cánh tay phải niêm trên cánh tay trái của B, tay trái buông động tác thái ra dời lên phụ nơi cổ tay phải, biến thành thế tê.



h. 11



h. 12



h.13



h. 14



h. 15

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN TẬP

TẬP BA

NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN

GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN

Ngô thức Thái cực quyền là được truyền từ quyền thức của Dương thức Thái cực quyền, phát triển và chế biến ra. Dương thức Thái cực quyền nguyên chia ra hai phái đại giá và tiểu giá, Ngô thức Thái cực quyền tu đính và tiến triển dựa trên cơ sở của tiểu giá quyền thức. Ngô thức Thái cực quyền ban đầu do một người Mãn tộc là Ngô Toàn Hựu (1834-1942) học từ Dương Lộ Thiền, sau truyền cho con là Ngô Giám Tuyền (theo họ người Hán là Ngô, 1870-1942) tham bác đường lối tiểu giá của Dương Ban Hầu, cải tiến tu sửa hình thành một lưu phái.

Ngô thức Thái cực quyền nổi tiếng hóa giải mềm mại, động tác nhẹ nhàng linh hoạt tự nhiên, liên tục không ngừng, quyền thức sắc xảo gọn gàng nhưng không biểu lộ sự cố chấp. Động tác thôi thủ tinh tế kín đáo, giữ cái tịnh (thủ tịnh) không vọng động, dùng nhu hóa giải.

Trong tập sách này giới thiệu quyền thức của Ngô Giám Tuyền lúc về già.

CHƯƠNG MỘT

NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN YẾU LĨNH

Khuôn sáo quyền thức của Thái cực quyền, theo tập quán gọi là "giá tử". Luyện giá tử có ý nghĩa là luyện bài Thái cực quyền. Thái cực quyền là một loại quyền thuật "trọng ý bất trọng hình" (chú trọng ý tưởng mà không chú trọng hình thức), không những lưu truyền để gieo hạt giống tốt, mà còn cùng một loại giống, do cùng một vị thầy truyền thụ, tới lúc học được cao thâm, những người này cũng không biết mình đã hoàn toàn nhất trí "thần thái" quyền thức hay "hình thức" quyền thức. Cũng như học thư pháp, lúc mới học, đối với dạng chữ chân phương cố gắng viết cho giống hình thức, sau khi đạt được cái nền của hình thức, lại phải căn cứ tâm đắc của mình và cảm nhận thần thái mà mình đã được truyền thụ để tìm sự phát triển, lâu ngày tự nhiên phải biến dạng. Luyện giá tử cũng như vậy. Mặt khác, giá tử của Thái cực quyền lại có thể căn cứ vào sự mạnh yếu cơ thể của người học quyền để định học bộ cao thấp khác nhau. Vì vậy Thái cực quyền là một loại quyền thức có thể phân làm ba tư thế lớn, vừa, nhỏ để luyện tập: đại giá tử có thể thu nhỏ lại để mà luyện, cũng có thể làm lớn hơn để mà luyện. Tiểu giá tử có thể làm lớn hơn để mà luyện, cũng có thể thu nhỏ hơn để mà luyện. Tóm lại, trước tiên cần phải luyện thức lớn, sau đó mới chuyển qua thức nhỏ mà luyện. Trong "Thập tam thế hành công tâm giải" có nói: "tiên cầu khai triển, hậu cầu khẩn thấu", luyện giá tử cũng không ngoại lệ, nhưng giá tử lớn hay nhỏ và lượng vận động nhiều hay ít là có quan hệ, giá tử càng lớn lượng vận động càng nhiều, giá tử càng nhỏ lượng vận động càng ít. Cho nên đối với người thân thể suy nhược, lúc mới học, không nên miễn cưỡng, cứ theo sức của mình mà luyện tập.

Luyện giá tử vốn cũng là một loại luyện tập võ thuật chiến đấu đông tây, tập sách này lấy thuyết minh phương pháp vận động của Thái cực quyền là chính, nhưng thực ra công phu chiến đấu của Thái cực quyền và hiệu quả làm khỏe mạnh thân thể, nguyên là cùng một phương pháp nhưng sinh hai kết quả. Nếu trong ý thức xem mỗi một động tác là một kỹ thuật chiến đấu, thì đương nhiên có thể làm cho tăng tiến công phu chiến đấu, nhưng lại đồng thời cũng không giảm hiệu quả khỏe mạnh thân thể tinh thần tráng kiện. Nếu trong ý thức chuyên chú tác dụng sức khỏe, tự nhiên có thể được đầy đủ hiệu quả khỏe mạnh, nhưng vô hình trung cũng có sự bồi dưỡng tác dụng cơ sở của kỹ thuật chiến đấu, bất quá trước kia không có học qua phương pháp chiến đấu và không cùng người luyện tập vận dụng những cơ sở này.

Trên là nói hai điểm quan trọng cần phải biết rõ trước tiên đối với người mới học. Dưới đây giới thiệu ba giai đoạn, để thuyết minh phép tắc tập luyện Thái cực quyền theo Ngô thức.

1.1 GIAI ĐOẠN MỘT

Lúc mới học Thái cực quyền, không cần hỏi đã có hay không có luyện qua một loại võ thuật nào khác, trong giai đoạn ban đầu cần phải nắm vững bốn điểm quan trọng sau:

(1)**KHINH**: (nhẹ nhàng) Trong Quyền luận có nói: "Nhất cử động, chu thân câu yếu khinh linh", đó là tiêu chuẩn sau khi đã thuần thục Thái cực quyền. Lúc mới học chỉ cần chú trọng chữ "khinh" (nhẹ nhàng), không cần gấp chú trọng chữ "linh" (linh hoạt). Căn cứ theo kinh nghiệm: thường những người đã luyện qua võ thuật, tuy thân thủ có phần linh hoạt, nhưng trong tập quán đã dùng quá nhiều sức, đại đa số linh hoạt có dư nhưng nhẹ nhàng thì không đủ. Ngay cả những người chưa từng tham gia qua môn thể dục nào, cũng hơn một nửa học linh hoạt thì dễ mà học nhẹ nhàng thì khó. Người mới học võ

thường tưởng rằng đánh quyền thì phải dùng sức, cho nên chỉ chú ý linh hoạt mà không chú ý nhẹ nhàng. Cần phải biết rằng phương pháp của Thái cực quyền, chủ yếu là từ trong tinh thần nuôi dưỡng thành cảm giác linh mẫn, chớ không phải truy cầu sự linh hoạt từ trong động tác. Trước dùng lực càng ít thì về sau sức mạnh càng nhiều. Dùng lực quá lớn đối với cảm giác có một ảnh hưởng nhất định (thí dụ hai cánh tay va chạm nhau, dùng lực nắm thành quyền có thể làm giảm cảm giác đau). Vì vậy, lúc mới học, đầu tiên cần dùng lực càng ít càng tốt lấy chữ "khinh" làm công phu.

(2)**MẠN**: (chậm) Đa số đều biết động tác của Thái cực quyền cần chậm, nhưng có phải càng chậm càng tốt không? Đây là một vấn đề cần phải nghiên cứu. Thật sư trong quyền luận chỉ đề cập đến sự linh hoạt và phản đối sự trì trệ, như vậy chứng tỏ Thái cực quyền không chỉ cần chậm mà còn cần nhanh. Tuy nhiên trong "Hành công tâm giải" có nói: "vận kình như trừu ty", có thể lấy đó làm căn cứ cho động tác cần chậm trong lúc luyện giá tử, động tác kéo tơ cần phải xem như một phương pháp để người mới học tập luyện, lại cần có ý thức cần chậm, cũng có thể nói càng chậm càng tốt (thực ra đây là một phương pháp độc sáng của Thái cực quyền, trong các bộ môn thể dục thể thao chưa có bộ môn nào nhấn mạnh tầm quan trọng của động tác khi thực hiện thật chậm). Phương pháp luyện tập này, thứ nhất có thể thích nghi với người có thân thể suy nhược, thứ hai có thể tránh thực hiện động tác một cách qua loa ảnh hưởng sự chính xác của tư thế, ba là lúc mới tập cần phải dưỡng thành tập quán động tác chậm, để lâu ngày càng luyện càng linh hoạt.

(3)**VIÊN** (tròn trịa) Trong Thái cực quyền, bất cứ động tác nào cũng theo đường cong, không được theo đường thẳng, cho tới lúc công phu [illegible] hậu, vẫn không theo đường cong thì không được. Bất quá tại [illegible] mới học cần mở rộng động tác cho

rõ ràng, nhưng công phu càng thâm hậu càng gọn gàng cho nên đường cong càng ít hiển lộ. Động tác đường cong tuy không khó làm, nhưng cần phải tự nhiên. Vì nó và động tác toàn thân có quan hệ mật thiết với nhau. Điều này cần phải dưỡng thành tập quán, để sau này động tác tương hổ phối hợp cạng lúc càng tròn trịa.

(4)**VÂN**: (đều đặn) Trên là nói đặc điểm một vấn đề sức (lực) trong động tác, đặc điểm hai, vấn đề tốc độ trong động tác, đặc điểm ba vấn đề hình thức động tác. Bây giờ đặc điểm bốn, vấn đề giao động của động tác, sự chuyển động của động tác phải đều đặn. Đó là nói: thí dụ như động tác của tay, không luận là tốc độ nhanh hay chậm nhưng phải chuyển động cùng một vận tốc từ khởi đầu cho đến lúc kết thúc. (Ở đây về mặt hình thức thì hơi khác với quan điểm của Trần gia, nhưng đi vào chiều sâu thì vẫn cùng một mục đích, đó là sự đều đặn nhịp nhàng.) Điều này có tác dụng rất lớn đối với hệ thần kinh vận động.

1.2.GIAI ĐOẠN HAI

Dưới đây giới thiệu bốn đặc điểm của giai đoạn hai:

(1)**LINH HOẠT**: Thái cực quyền lấy động tác chậm làm cơ sở, nhưng nó cũng yêu cầu linh hoạt, không những có một hạn độ nhất định trong động tác, mà trong tinh thần cũng cần hàm súc linh hoạt, nhưng không được tận tình bộc lộ sự linh hoạt quá độ. Kế đến, Thái cực quyền tuy lấy cảm giác linh mẫn làm quan trọng, nhưng trong giai đoạn này, trước tiên cần phải lấy hình tượng động tác tìm sự linh hoạt, nếu đã được linh hoạt thì cùng với cảm giác linh mẫn đã trở thành một chuyện. Cho nên đối với người mới học mà nói thì chưa cần chú ý tới cảm giác linh mẫn. Vì vậy người mới học chỉ cần chú ý ba điểm:

1/ Nếu lúc đầu luyện tập giá tử mở rộng thì cần phải ước lượng thu nhỏ lại một chút, khiến cho phù hợp với yêu cầu "khẩn thấu" (gọn gàng).

2/ Về phương diện vận tốc không cần phải khắc ý tìm chậm nữa, cần phải để cho động tác được tự do, hơi nhanh lên một chút.

3/ Trong lúc chuyển động, không phải chỉ tay chân chuyển động mà eo không chuyển động, cần phải khiến cho eo chuyển động để kéo theo sự chuyển động của tay chân, đó là một điểm rất quan trọng cần phải chú ý.

(2)**TÙNG TỊNH**: (buông lỏng, lắng đọng) Đây là một điểm quan trọng, nói một cách đơn giản là toàn thân chỗ nào cũng buông lỏng không một chút gắng gượng. Điều này có quan hệ mật thiết với những điều đã nói trên: nhẹ nhàng và linh hoạt. Trong lúc mới học Thái cực quyền, thường hay có một hiện tượng, càng không muốn dùng lực thì tay chân càng phát cứng, ngược lại cứ để tự nhiên thì hiện tượng này sẽ mất đi, và được buông lỏng nhiều. Vấn đề này là do khẩn trương hay không khẩn trương, chỉ cần tình cảm không khẩn trương, tự nhiên cơ bắp sẽ thả lỏng. Phương pháp để luyện tùng tịnh là, đầu tiên là phải để tình cảm tự nhiên thoải mái, để giúp nhau phối hợp, không chút gượng gạo, mới phù hợp yêu cầu tùng tịnh, phát huy tác dụng của tùng tịnh. Cần phải biết rằng động tác của Thái cực quyền không phải chỉ dừng lại ở hai chữ khinh linh, cần phải tiến thêm một bước vào giai đoạn bình tĩnh lắng đọng (trầm trước), mới có thể trong sự vận dụng không ngừng, nâng cao công phu chính yếu là "khí trầm đan điền". Cho nên nói bình tĩnh lắng đọng, cũng không phải là đơn thuần trong động tác thêm một ít sức lực mà tính ra được. Điều chính yếu là phải thông qua toàn thân tùng tịnh thì trong động tác tự nhiên bình tĩnh lắng đọng. Căn cứ vào đạo lý trên, có thể thấy tác dụng của tùng tịnh chủ yếu là chỗ tìm được sự bình tĩnh lắng đọng, chớ không phải tìm được sự khinh linh. Cho nên tác giả xếp nó sau khi đạt được sự khinh linh.

(3)**HOÀN CHỈNH**: Ở đây muốn nói hoàn chỉnh là sự phối hợp nhịp nhàng của toàn thân thành một khối thống nhất, trong đó bao gồm phương diện hình tượng của động tác, phương diện hô hấp và phương diện ý thức. Trong lúc mới học, chúng ta đối với động tác chậm rất là xem trọng, nhưng quá chú trọng động tác chậm nên quên mất tính hoàn chỉnh của động tác. Rất rõ ràng rằng, nếu chân đã bước xong mà tay vẫn còn từ từ vận động, điều đó cho thấy, chậm thì có dư nhưng hoàn chỉnh thì không đủ. Đó là trong Quyền luận có nói: "do cước nhi thối nhi eo, tổng tu hoàn chỉnh nhất khí". (Xem phần Thái cực quyền kinh)

(4)**LIÊN QUÁN**: Các quyền thức trong giá tử cần phải liên tiếp nhau không được gián đoạn, xuyên suốt từ đầu cho tới cuối. Có một điều cần phải chú ý, tức là lúc mới luyện giá tử, không thể tìm cầu sự liên quan mà để cho tốc độ tùy tiện được. Cần phải biết rằng liên quán và sự tròn trịa của động tác có quan hệ, nếu tốc độ không khống chế trong một hạn định, khiến cho động tác không được tròn trịa hay quá qua loa, thì ngược lại làm ảnh hưởng đến đặc điểm này (mà cũng ảng hưởng toàn bộ đặc điểm của giai đoạn này).

1.3.GIAI ĐOẠN BA

Ở giai đoạn trên, yêu cầu chính là về phương diện động tác đã đạt sự hoàn thiện cơ sở, chiếu theo trình tự được chỉ ra trong Quyền luận, là: "từ chỗ thuần thục mà tiệm ngộ đổng kình" (tiệm ngộ đổng kình: từ từ biết cảm giác được kình), đây là một giai đoạn, giai đoạn này là giai đoạn cuối cùng. Dưới đây để xuất ra những điểm quan trọng, đều là phép tắc tất yếu của "do đổng kình nhi giai cập thần minh". (từ chỗ biết được kình mà đến được bậc thềm của thần minh). Mặc dù Quyền luận nói những điều này là lấy phương diện võ thuật chiến đấu làm chính, nhưng phép luyện của Thái cực quyền là trọng ý không trọng sức, thầy Ngô Giám Tuyền cũng nói

thêm: "sau khi đổng kình tới được bậc thềm của thần minh, cũng không phải hoàn toàn là nhờ vào luyện thôi thủ, vẫn phải cần công phu cao độ của luyện giá tử không ngừng bồi đắp". Có thể thấy giai đoạn tối hậu của Thái cực quyền là một giai đoạn mà giữa sự giữ gìn sức khỏe và kỹ thuật chiến đấu có thể phân biệt mà vẫn không thể phân biệt, vì cả hai đều có đạo lý liên hệ nhau.

(1) **PHÂN HƯ THỰC**: Trong hai giai đoạn trên, động tác của chúng ta bị chậm và đều đặn câu thúc, đồng thời lại phải chiếu cố các đặc điểm, tuy ở giai đoạn hai đã gặt hái nhiều sự hoạt bát hơn. Bây giờ chúng ta cần phải dùng một phương khác để tiến hành luyện tập, mục đích là giải trừ sự chú ý phức tạp thay vào đó sự chú ý đơn dản hơn. Trong động tác cần phải phân hư thực, đó là đề xuất một phép tắc để đạt được mục đích trên. Do đó trong khi luyện tập, đối với những điểm cần phải chú ý ở hai giai đoạn trên có thể hoàn toàn khai mở (có nghĩa là không cần tăng thêm hay quá chú trọng vì đã một phần trở thành tập quán, chớ không phải cải biến động tác cho không phù hợp với những đặc điểm trên), chuyển sức chú ý tập trung vào việc phân hư thực. Nói phân hư thực, đầu tiên phải chú ý hư thực của tay: trong lúc tay duỗi ra, từ khởi điểm cho tới chung điểm, cần phải làm động tác từ hư đến thực, lúc này là, chưởng đang từ hàm súc từ từ phóng trương, cho tới chung điểm, chưởng hơi hơi lồi ra, biểu thị "thực" cực điểm (thuật ngữ gọi là dương cực). Trong lúc thu quyền về, cần phải làm từ thực thành hư (thuật ngữ gọi là âm sinh), lúc này là chưởng từ phóng trương từ từ trở lại hàm súc. Trong động tác nắm thành quyền, lúc xuất quyền dần dần từ buông lỏng trở thành thắt chặt, lúc thu quyền dần dần từ nắm chặt chuyển qua buông lỏng, nhưng không phải chỉ buông lỏng mà không thắc chặt hoặc chỉ thắt chặt mà không buông lỏng (chuyên luyện công phu hư tĩnh thì không ở trong giới hạn này). Kế

đến, về phương diện thân thể và eo chân, cũng cần phải phối hợp với hư thực của tay. Thí dụ như: Hàm hung là tùy theo tay thu về mà dần dần khuếch đại, cung bộ và xoay eo rùn chân cũng phải thích ứng với tốc độ của tay. Lại nữa, lúc bước chân cần phải gót chân chạm đất trước, sau đó tùy theo sự tiếp cận chung điểm của tay mà từ từ đạp thực nguyên bàn chân. Lúc thu bước chân, cũng cần phải mượn dư lực của chân đạp thực rồi thừa thế mà thu về, phải tương ứng với hư thực của tay.

(2) **ĐIỀU HÒA HÔ HẤP**: Trong phương diện chiến đấu của Thái cực quyền chuyên nói về dùng nhu để hóa giải, không phải dùng sức để thắng người, trong lúc tu luyện cũng thuần lấy nuôi dưỡng khí là chính. Cho nên nói khí trầm đan điền, cũng là do lợi dụng sự nhẹ nhàng buông lỏng hòa điệu của động tác mà tự nhiên hình thành, tuyệt đối không dùng phương pháp cưỡng chế. Trong hai giai đoạn trên, tuy không nói về phương pháp hô hấp của Thái cực quyền, nhưng động tác của Thái cực quyền cần chậm và cần đều đặn, cho nên vô hình trung, đã có tác dụng tới cách thở hít của người tập, khiến cho hơi thở tự nhiên thâm trường, tránh được những hơi thở ngắn và thô thiển, điều này trở thành tập quán. Hơi thở có thể đều đặn và tế nhị không những có tác dụng điều tức dưỡng khí mà còn là phương pháp bổ trợ ổn định tinh thần ý chí chuyên nhất. Hơi thở có thể sâu dài, không những có thể nâng cao hiệu quả "nhả cũ nạp mới", đồng thời đối với tuần hoàn huyết dịch và các cơ năng nội tạng của nó cũng tác dụng thôi động tốt đẹp. Cho nên luyện tập Thái cực quyền là một loại hình hoạt động rất thích hợp cho hơi thở. Bây giờ đề xuất "điều hoà hô hấp", là công phu vận động hô hấp sâu hơn. Vì trên đã nói qua, trong Thái cực quyền, hơi thở đều đặn sâu dài, nhưng cũng vẫn là tiêu chuẩn của một loại hô hấp tự nhiên, không phải một loại vận động hô hấp. Cho nên trong lúc thích hợp này, chúng ta cần phải lợi dụng sự ảnh hưởng hô

hấp, khiến cho hô hấp cũng trở thành một lần hô hấp phải nhất trí với nhau là trong mỗi một quyền thức, hay một số động tác có sự khai hợp rõ ràng, dần dần trong lúc vận động khế hợp với hơi thở, nhưng tuyệt đối không được miễn cưỡng, tránh ảnh hưởng sự hô hấp tự nhiên.

(3) **DÙNG Ý THỨC**: Trong lúc luyện tập quyền thức, tuy chúng ta cũng dùng ý thức để hoàn thành động tác, nhưng chỉ có thể chú trọng động tác chính xác hay không, không thể có khả năng dùng sức chú ý tham gia vào động tác của chúng ta. Vì vậy, bây giờ đề xuất "dùng ý thức", đương nhiên yêu cầu phải có hiệu quả cao, chủ yếu là căn cứ vào nguyên tắc "dùng ý không dùng lực" của Thái cực quyền, tưởng tượng của chúng ta có tác dụng vận dụng trong động tác. Kế đến, cung cấp cho sự luyện tập của chúng ta những động tác quyền thuật bình thường không ngoài dự đoán, mà tăng thêm thú vị. Dưới đây chia ra làm hai điểm yêu cầu để thuyết minh:

1/ Trong lúc vận động, vận dụng ý càng nhiều thì dùng sức càng ít, khiến cho ý vị của động tác càng thêm đậm dà, thí dụ như động tác cần phải nhẹ nhàng linh hoạt. Một cái nhấc tay của chúng ta hay một chuyển động chân, cần phải nắm vững vô số cử động trong quá trình động tác, chỗ nào ý thức cũng dẫn đạo cẩn mật, khiến cho một động một tĩnh cực nhỏ cũng không ngoại lệ. Chiếu theo như vậy dùng sức tưởng tượng không ngừng tiếp nối, khiến cho động tác càng luyện càng tinh tế, tự nhiên có thể nâng cao công phu nhẹ nhàng linh hoạt. Nếu như muốn luyện công phu bình tĩnh lắng đọng, chúng ta cũng tưởng tượng khiến cho kình lực bình tĩnh lắng đọng trong động tác, mà không cần dùng nhiều sức lực gia tăng cho cánh tay. Các động tác khác có thể chiếu theo như vậy mà làm.

2/ Chúng ta đối với hư thực của một động tác khi giương khi buông, đều rất cần cho tác dụng chiến đấu và tác dụng giữ

gìn sức khỏe, dùng ý thức tưởng tượng ra nó, thậm chí trong tưởng tượng khoa trương lớn thêm. Từ đó cơ bắp thường hoạt động dưới sự ảnh hưởng của một loại tác dụng tâm lý, căn cứ vào lý luận sinh lý thần kinh tâm lý đủ khả năng tác động lên vận động của chúng ta, tự nhiên vô hình trung có thể nâng cao kỹ năng cơ thể.

(4) **CẦU HƯ TỊNH**: Đó là phương pháp luyện trong cái thực tìm cái hư, trong cái động tìm cái tịnh, gọi là "cầu hư tịnh", đây là một loại công phu khó luyện nhất trong Thái cực quyền. Trong phép tắc trên, vận động của chúng ta, tuy vận dụng ý thức là chính, nhưng tác dụng của tưởng tượng hoàn toàn nằm trong sự phát huy của động tác, trong bản chất của động tác, vẫn lấy sự năng động là chính, chớ không phải sự năng tịnh là chính. Về phương diện công phu chiến đấu, vẫn là trong cái động tìm thắng, không phải trong cái tịnh cầu thắng, như vậy cảnh giới tối cao của Thái cực quyền là "lấy tịnh điều khiển động" và "tuy động cũng như tịnh" vẫn còn một khoảng cách nhất định. Cho nên về phương diện công phu tu dưỡng và phương diện kỹ thuật chiến đấu phải lấy "cầu hư tịnh" làm phép tắc cuối cùng. Cầu hư tịnh tuy cũng là dùng ý thức, nhưng do yêu cầu khác nhau, nó trước tiên quy nạp các hình thức tưởng tượng thành một loại tưởng tượng, tất cả các dạng động tác quyền thức bất kể nội dung lẫn hình thức chỉ xem thành hiện tượng một động một tịnh. Sau đó căn cứ hiện tượng này, khiến cho ý chí tập trung một điểm là "cầu tịnh", làm ảnh hưởng động tác. Điều này làm cho càng luyện càng thuần tịnh (tức là trong ý thức chứ không phải trong hình thức). Đồng thời, tinh thần chúng ta cũng có thể yên tịnh nghỉ ngơi trong dạng vận động này. Phương pháp luyện tập này đối với trị liệu bệnh suy nhược thần kinh và cao huyết áp rất thích hợp. Trong lúc luyện tập để tránh những tạp niệm bên ngoài, rất nên tìm một chỗ thanh tịnh một mình luyện tập.

Thêm nữa, trên có nói các loại tưởng tượng phân hư thực điều hòa hô hấp, trong giai đoạn luyện tập này có thể không cần nghĩ tới, tránh phân tâm chú ý.

CHƯƠNG HAI

NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI
THỨ TỰ DANH XƯNG NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN

(1) Dự bị thức. Thức dự bị
(2) Thái cực quyền khởi thức. Thức khởi đầu Thái cực quyền
(3) Lãm tước vĩ.Vuốt đuôi chim
(4) Đơn tiên. Một cây roi
(5) Đề thủ thượng thế. Thế nâng tay lên
(6) Bạch hạc lượng sí. Hạc trắng xòe cánh
(7) Lâu tất ảo bộ. Bước nghịch (tay) quét qua đầu gối
(8) Thủ huy tỳ bà. Tay gảy đàn tỳ bà
(9) Thượng bộ ban lan chùy. Bước lên gạt ngăn giống như chận
(10) Như phong tự bế. Giống như ngăn giống như chận
(11) Thập tự thủ. Tay hình chữ thập
(12) Bảo hổ quy sơn. Ôm cọp về núi
(13) Lãm tước vĩ
(14) Tà đơn tiên. Đơn tiên xéo
(15) Chẩu để khán chùy. Đáy chỏ nhìn tay đấm
(16) Đảo niện hầu. Đuổi khỉ lui lại
(17) Tà phi thế. Thế bay xéo
((18) Đề thủ thượng thế
(19) Bạch hạc lượng sí
(20) Lâu tất ảo bộ
(21) Hải để châm. Kim dưới đáy biển
(22) Phiến thông bối. Quạt mát lưng
(23) Phiết thân chùy. Ném cái chùy
(24) Tả bộ ban lan chùy. Bước lui gạt ngăn chận đấm
(25) Thượng bộ lãm tước vĩ. Bước lên vuốt đuôi chim
(26) Đơn tiên

(27) Vân thủ. Tay như mây (bay)
(28) Đơn tiên
(29) Cao thám mã. Xoa đầu ngựa
(30) Tả hữu phân cước. Đá bằng mu bàn chân bên phải bên trái
(31) Chuyển thân đặng cước. Xoay người đá bằng gót chân
(32) Tiến bộ tài chùy. Bước lên cắm chùy
(33) Phiên thân phiết thân chùy. Xoay người ném cái chùy
(34) Thượng bộ cao thám mã
(35) Phi thân thích cước. Dời người đá bằng mũi bàn chân
(36) Thối bộ đả hổ. Bước lui đánh cọp
(37) Nhị khởi cước. Đứng lên đá lần thứ hai
(38) Song phong quán nhĩ. Hai luồng gió thổi xuyên lỗ tai
(39) Phiên thân nhị khởi cước. Xoay người đá lần thứ hai
(40) Phiết thân chùy
(41) Thượng bộ ban lan chùy
(42) Như phong tự bế
(43) Thập tự thủ
(44) Bảo hổ quy sơn
(45) Lãm tước vĩ
(46) Tà đơn tiên
(47) Dã mã phân tông. Ngựa hoang lắc bờm
(48) Ngọc nữ xuyên thoa. Thiếu nữ đưa thoi
(49) Lãm tước vĩ
(50) Đơn tiên
(51) Vân thủ
(52) Đơn tiên
(53) Hạ thế. Thế hạ người xuống
(54) Kim kê độc lập. Gà vàng đứng một chân
(55) Đảo niện hầu
(56) Tà phi thế
(57) Đề thủ thượng thế

(58) Bạch hạc lượng sí
((59) Lâu tất ăo bộ
(60) Hải đế châm
(61) Phiến thông bối
(62) Phiết thân chùy
(63) Thượng bộ ban lan chùy
(64) Thượng bộ lãm tước vĩ
(65) Đơn tiên
(66) Vân thủ
(67) Đơn tiên
(68) Nghing diện chưởng. Chưởng đón mặt
(69) Chuyển thân thập tự bãi liên. Xoay người (tay) chữ thập (đá) tạt lá sen
(70) Lâu tất chỉ đáng chùy. (Tay) quét đầu gối đánh vào bụng dưới
(71) Thượng bộ lãm tước vĩ
(72) Đơn tiên
(73) Hạ thế
(74) Thượng bộ thất tinh. Bước lên bảy ngôi sao
(75) Thối bộ khóa hổ. Bước lui cưỡi cọp
(76) Chuyển thân nghinh diện chưởng.
(77) Chuyển thân song bãi liên. Xoay người hai tay (quét qua chân) đá tạt lá sen
(78) Loan cung xạ hổ. Kéo cung bắn hổ
(79) Thượng bộ nghing diện chưởng.
(80) Phiên thân phiết thân chùy
(81) Thượng bộ cao thám mã
(82) Thượng bộ lãm tước vĩ
(83) Đơn tiên
(84) Hợp Thái cực
(85) Hợp Thái cực. Hợp lại Thái cực

NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

1/ **DỰ BỊ THỨC:**

Động tác: Thức này không có động tác, chỉ cần đứng mà lòng yên tịnh, thân thể ngay thẳng, không được ưỡn ngực, mắt nhìn thẳng tới phía trước, hai vai buông lỏng, hai cánh tay thỏng xuống tự nhiên, các ngón tay hướng xuống, lưng bàn tay hướng ra phía trước (dùng "thùy chưởng" là chưởng buông thỏng tự nhiên, không dùng "phủ chưởng" là chưởng gập xuống) (đây là tư thế của thầy Ngô lúc về già), hai chân song song nhau, đầu gối hơi cong không cần duỗi thẳng tắp. Còn lại xem thêm phần yếu lĩnh. (hình 1)



h. 1

2/ **THÁI CỰC KHỞI THỨC:**

Động tác: Từ thức trước hai tay cùng lúc nâng lên trước ngực, tay trái ở ngoài tay phải ở trong, tay trái cao tay phải thấp, tay trái là "trắc chưởng" (chưởng nghiêng), chưởng tâm hướng vào trong, các đầu ngón tay cao ngang lỗ mũi. Tay phải là "lập chưởng" (chưởng đứng), chưởng tâm hướng ra ngoài, các ngón tay dưới cổ tay trái. Đồng thời, chân trái đạp ra phía trước nửa bước, thành hư bộ, gót chân chạm đất, mũi chân ngẩng lên. Chân phải hơi cong, trọng tâm thân thể ở chân

phải, mặt vẫn hướng nam (hình 2 và hình 2 a). Mũi chân trái ngẩng lên nhiều hay ít là do chân phải rùn xuống nhiều hay ít, ở đây độ nghiêng của mũi chân trái không nhiều vì chân phải chỉ hơi cong.



h. 2



h. 2a

3/ LÃM TƯỚC VĨ:

Động tác một: Tiếp theo thức trước, ở nguyên cỗ cũ xoay người qua phải, trước tiên xoay chân trái và chân phải thành hình chữ đinh, chân sau đạp thực, mũi chân hướng tây, theo đó đầu gối hơi cong, trọng tâm thân thể ở chân phải, đồng thời eo xoay qua phải, trọng tâm dời qua chân trái, bước chân phải lên phía trước bên phải của chân trái, gót chân chạm đất biến chân phải thành hư bộ, hai chân cách nhau nửa bước. Cùng lúc xoay chuyển chân, tay phải vòng từ phía dưới lên, ngang qua chưởng tâm trái, duỗi ra phía trước biến thành lập chưởng (chưởng đứng), các đầu ngón tay cao ngang lỗ mũi. Tay trái cũng cùng lúc hơi thu về phía trong, đến lúc các ngón tay tiếp cận cổ tay phải cũng biến thành lập chưởng, hai chỏ chìm xuống, mắt nhìn hướng chính tây (hình 3).

Động tác hai: Tiếp theo thức trước, bộ pháp không thay đổi, hai chỏ cùng lúc chìm xuống, chỏ trái tiếp cận phần sườn. Lúc chìm chỏ hai tay đồng thời từ từ xoay cánh tay, chưởng phải xoay thành "ngưỡng chưởng" (chưởng ngửa), chưởng trái

xoay thành "phủ chưởng" (chưởng úp), các ngón tay của hai tay đều nghiêng lên. Cùng lúc xoay chưởng chìm chỏ, hơi hơi hàm hung tọa ra chân trái, eo cũng hơi xoay qua trái. Tay phải làm giống như múc nước, chuẩn bị súc kình cho thức sau đẩy chưởng ra, vẫn hướng chính tây không đổi (hình 4).

Động tác ba: Tiếp theo thức trước, hai tay nương theo thế vòng cung đẩy ra phía trước, cánh tay phải không được quá thẳng, đồng thời chân phải bước ra phía trước nửa bước biến thành tiền cung bộ. Trọng tâm thân thể dời lên chân phải, chân trái duỗi hơi thẳng, phương hướng không đổi (hình 5)



h. 3



h. 4



h. 5

Động tác bốn: Tiếp theo thức trước vẫn tiền cung bộ, tay phải vòng ngang qua phải tự nhiên, các ngón tay trái gác lên cổ tay phải cùng dời theo sự xoay chuyển của tay phải. Đồng thời eo cũng hơi xoay qua phải, thân thể và các ngón tay của hai tay đều xoay qua hướng tây bắc (hình 6). Lúc này eo không thể xoay qua phải được nữa, liền thừa thế dời trọng tâm về chân trái và từ từ xoay lại hướng tây, biến tiền cung bộ thành hư bộ. Đồng thời chìm chỏ co cánh tay lại thu về một vòng nhỏ, lúc xoay đến trước vai phải các ngón tay từ từ hướng lên, rồi chậm chậm xoay cổ tay qua hướng tây đẩy ra phía trước biến thành chính chưởng, chưởng trái ở dưới cổ tay

phải từ phủ chưởng biến thành ngưỡng chưởng, hai chỏ hơi cong. Thân hướng tây, mắt nhìn thẳng phía trước (hình 6a).



h. 6



h. 6a

Điểm quan trọng:

Toàn bộ thức Lãm tước vĩ cùng với thức sau là Đơn tiên, động tác liên tiếp nhau, trong lúc vận động liên tục rất khó thấy chỗ gián đoạn của hình 6a và hình 7. Tập sách này để thích ứng với người mới học, lấy hình 6a làm động tác hết của thức này. Thức này là một thức chuyển động eo tối đa. Động tác một cần xoay eo qua phải. Động tác hai cần phải xoay eo qua trái. Động tác ba trong lúc duỗi tay cần phải trườn eo tới trước. Động tác bốn từ lúc lùi về sau đến lúc chưởng đẩy ra phía trước động tác xoay chuyển eo phải thành hình tròn. Tất cả các động tác xoay chuyển eo phải kết hợp mật thiết với sự chuyển động của tay. Người mới học nếu có thể tập luyện sự chuyển động eo của thức này thì đối với các thức khác về sau là điều dễ dàng.

4/ **ĐƠN TIÊN:**

Động tác một: Tiếp theo động tác trước đầu gối chân phải co lại biến hư bộ thành tiền cung bộ. Trong lúc thay đổi bộ pháp, mũi chân phải hơi xoay qua trái, khiến cho thân thể từ hướng tây hơi nghiêng về hướng tây nam. Đồng thời hai cánh tay cũng duỗi ra hướng tây nam, nhưng không được duỗi

thẳng (thân thể và hai tay cũng có thể trước tiên ở hướng chính tây, sau một động tác lại xoay chân qua hướng tây nam), chưởng phải chiếu theo nguyên trạng đẩy tới phía trước, hơi uốn chưởng ra, chưởng tâm nghiêng hướng tây nam, tay trái ngưỡng chưởng (chưởng ngửa) chiếu theo nguyên trạng vẫn ở dưới cổ tay phải, mắt nhìn tay phải ở phía trước (hình 7).



h. 7



h. 8

Động tác hai: Từ thức trên chưởng phải hạ nhẹ xuống, các ngón tay hướng xuống, chụm năm ngón tay lại biến thành "trảo quyền" (Dương gia gọi là "điếu thủ"). Lúc này trọng lượng thân thể đã dời lên chân phải, thừa thế nhấc chân trái vòng ra mé sau bên trái bước một bước, mũi chân xoay hướng đông nam, mũi chân phải cũng thừa thế xoay qua hướng đông nam, theo đó trọng tâm từ từ dời qua chân trái, đầu gối trái cong lại thành kỵ mã bộ, thân thể hơi nghiêng hướng đông nam. Cùng lúc chân trái bước ra, tay trái rời cổ tay phải, chưởng tâm hướng vào trong, biến "ngưỡng chưởng" thành "lập chưởng" (biến chưởng ngửa thành chưởng đứng), tiếp theo vòng qua bên trái, lúc dời ngang qua trước cằm, chưởng tâm liền xoay ra phía ngoài, tiếp tục chuyển động qua hướng đông (hơi nghiêng nam) đẩy ra phía trước, vẫn là chưởng đứng (lập

chưởng), phần đầu cũng theo sự chuyển động của tay trái xoay qua trái, mắt nhìn hướng đông nam (hình 8)

5/ ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ:

Động tác một: Tiếp theo thức trước mũi chân trái xoay về hướng chính nam, theo liền toàn bộ trọng lượng thân thể dời qua chân trái, và dời chân phải lên bên phải phía trước chân trái nửa bước biến thành hư bộ, gót chân chạm đất, mũi chân ngẩng lên hướng thẳng hướng nam. Trong lúc biến đổi bộ pháp, trảo quyền của tay phải mở ra, vòng xuống rồi lên phía trước ngực biến thành trắc chưởng, chưởng tâm hướng vào trong, nguyên cánh tay thành hình dáng giống như ôm quả cầu. Cùng lúc tay trái vòng vào phía trong tay phải gần cổ tay phải, vẫn là lập chưởng, chưởng tâm hướng ra phía trước, mắt nhìn thẳng ra phía trước (chính nam) (hình 9). Thân hơi nghiêng ra phía trước (hình 9a) (theo hình 9 là biểu thị tư thế của tay phải đã nâng lên, cho nên tư thế nghiêng ra phía trước ít hơn hình 9a).



h. 9



h. 9a



h. 10

Động tác hai: Tiếp theo thức trước chân phải hạ xuống đất đạp thực, chân trái thừa thế bước lên ngang với chân phải

hình thành bình hành bộ, hai chân hơi cong. Trong lúc dời bộ, tay phải nương theo thế từ từ nâng lên, và xoay cánh tay nằm ngang trước trán cùng lúc án xuống đặt bên hông trái, cánh tay duỗi thẳng nhưng không được quá thẳng, các ngón tay ngẩng lên, chưởng tâm hơi án xuống. Phương hướng của thân không thay đổi, mắt vẫn nhìn ra phía trước (hình 10).

6/ **BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ:**

Động tác một: Tiếp theo thức trước không chuyển động bộ pháp, xoay eo qua trái khiến cho thân xoay qua hướng đông nam, hai tay vẫn chiếu theo nguyên trạng không thay đổi, ánh mắt và thân thể cùng phương hướng (hình 11). Đó là một động tác, nguyên trước khi xoay eo cần phải hơi nghiêng người ra phía trước, (có lúc nghiêng người nhiều quá thường bị thành một dạng cúi đầu, thầy Ngô lúc về già đã bỏ bớt, chỉ giữ cùng lúc xoay eo hơi nghiêng thân một chút để hổ trợ cho thế).



h. 11



h. 12

Động tác hai: Từ thức trên cánh tay trái sau khi xoay eo từ bên trái hông nâng lên phía trước (đợi lúc cánh tay và vai ngang nhau thì co chỏ lại), đồng thời thân xoay lại hướng chính nam, lúc này tay trái đã nâng lên bên trái trán cùng với tay phải ở trên trán thành lập chưởng, chưởng tâm hướng ra

phía trước, rồi trầm vai xuống để cho hai cánh tay hơi hạ xuống, khoảng cách hai tay bằng vai. Mắt nhìn hướng chính nam, hai chân vẫn hơi cong (hình 12) (Bức ảnh này chụp góc độ chỏ không hợp, làm cho ta cảm thấy hai cánh tay cao quá, lúc luyện tập hai cánh tay cần hạ thấp hơn một chút).

7/ LÂU TẤT ẢO BỘ:

Động tác một: Tiếp theo thức trước hai chân cùng lúc xoay qua trái (chân trái xoay gót, chân phải xoay bàn chân), mũi chân hướng đông, chân trái gót chân chạm đất thành hư bộ, chân phải hơi cong. Cùng lúc xoay chân, tay trái ở phía trước hạ xuống thành phủ chưởng (chưởng úp), các ngón tay nghiêng hướng đông nam, tay phải xoay thành trắc chưởng (chưởng nghiêng) hạ xuống bên phải hàm, cánh tay trong cao ngang vai. Mắt nhìn hướng đông (hình 13).

Động tác hai: Tiếp theo thức trên đầu gối phải co lại, chân trái bước ra phía trước nửa bước, gót chân chạm đất trước rồi từ từ đạp thực, biến thành tiền cung bộ. Chân phải thuận theo thế duỗi thẳng (nhưng không được quá thẳng), trọng lượng thân thể dời qua chân trái. Cùng lúc tay trái quét qua đầu gối, tay phải (trắc chưởng) các ngón tay hướng ra phía trước, từ bên má chậm chậm đẩy ra phía trước, vừa đẩy vừa xoay cánh tay cho đến lúc cánh tay thành chính chưởng. Thân và ánh mắt đều hướng về hướng đông (hình 14).

Động tác ba: Tiếp theo động tác trên, thuận theo lúc cánh tay phải đẩy ra phía trước biến thành chưởng tấn công vừa dứt, liền thu về trước ngực biến thành lập chưởng, chưởng tâm hướng qua trái. Đồng thời tay trái cũng từ phía dưới vòng lên trên các ngón tay phải, làm thành lập chưởng, chưởng tâm hướng qua phải. Cùng lúc tay phải thu về, trọng lượng thân thể dời ra phía sau chân phải, và chân trái rút về nửa bước biến thành hư bộ. thân và ánh mắt đều không thay đổi (hình 15).

Động tác bốn: Tiếp theo động tác trước, tay trái hạ xuống, tay phải nâng lên bên má phải (giống phần sau của động tác một) (hình 16).

Động tác năm: giống động tác hai (hình 17).

Động tác sáu: Tiếp theo động tác trên tay phải hạ xuống biến thành phủ chưởng (chưởng úp), các ngón tay hướng đông bắc. Tay trái nâng lên đặt bên má trái, biến thành trắc chưởng (chưởng nghiêng). Đồng thời chân phải từ phía sau bước lên phía trước một bước, đặt trước chân trái ở góc đông nam, biến thành hư bộ, thân và mắt vẫn hướng về hướng đông (hình 18).

Động tác bảy: Tiếp theo động tác trên, chân phải nhấc lên bước tới trước nửa bước biến thành tiền cung bộ. Chân trái thuận theo thế duỗi thẳng (nhưng không được quá thẳng). Đồng thời tay phải quét qua đầu gối phải rồi đặt bên hông đầu gối phải, vẫn là phủ chưởng (chưởng úp). Tay trái từ bên má trái đẩy ra phía trước, xoay cánh tay biến thành chính chưởng. Thân và mắt đều không thay đổi phương hướng (hình 19).

Động tác tám: tiếp theo động tác trước, tay trái hạ xuống, tay phải nâng lên bên má phải, giống động tác bốn (hình 20).

Động tác chín: Tiếp theo động tác trước, lập lại động tác năm (hình 21).

Động tác mười: Giống động tác ba (hình 22).



h. 13



h. 14



h. 15



h. 16



h. 17



h. 18



h. 19



h. 20



h. 21



h. 22

8/ **THỦ HUY TỲ BÀ:**

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân trái bước lên phía trước nửa bước biến thành tiền cung bộ. Chân phải thuận theo duỗi thẳng (nhưng không được quá thẳng). Đồng thời hai chưởng biến đổi phương hướng, tay trái xoay cánh tay để chưởng tâm hướng xéo xuống phía ngoài. Tay phải xoay cánh tay để chưởng tâm hướng xéo lên phía trong, hai tay vẫn là lập chưởng (lúc xoay chưởng cần phải hơi chìm chỏ). Sau khi xoay chưởng hai tay vồng lên từ từ đẩy ra phía trước. Cánh tay trái so với thức trước là thẳng (nhưng không quá thẳng), tay phải so với thức trước là cong. Thân và mắt vẫn hướng về chính đông (hình 23).

Động tác hai: Tiếp theo động tác trước, chân phải bước lên phía trước ngang với chân trái thành bình hành bộ, hai đầu gối hơi cong. Đồng thời hai tay từ phía trên hơi thu về trước ngực, co cánh tay chìm chỏ xuống, làm thành hình dáng cầm đàn tỳ bà. Phương hướng vẫn không thay đổi (hình 24).

Điểm quan trọng:

Thức này động tác tuy đơn giản, nhưng lúc mới học là một đoạn không dễ làm tốt. Vì động tác hai tay duỗi ra và thu về đều theo đường cong, trong sự liên tục của động tác có hình dạng của hình bầu dục, nếu phần eo không xoay chuyển cùng

phương hướng của động tác tròn, thì trong tư thế không cách gì đạt được sự hòa điệu toàn thân.



h. 23



h. 24

9/ THƯỢNG BỘ BAN LAN CHỦY:

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân trái bước lên phía trước một bước biến thành tiền cung bộ. Đồng thời hai cánh tay trước tiên hơi co lại rồi vòng ra phía trước bên phải và xoay hướng chưởng, chưởng tâm trái thành hướng qua hướng nam, chưởng tâm tay phải hướng qua hướng bắc, đều là lập chưởng. Thân và mắt phương hướng đều không đổi (hình 25).

Động tác hai: Thức tiếp theo động tác trên, thân lui về chân phải, chân trái hơi kéo về biến thành hư bộ. Đồng thời, hai tay từ bên trái vòng về, tay trái chỉ thu về một hai phân rồi vẫn dừng lại ở trước mặt. Tay phải vừa thu về vừa nắm thành quyền rút về bên hông phải, phương hướng vẫn không thay đổi (hình 26).

Động tác ba: Tiếp theo động tác trước, tiếp theo quyền phải từ bên hông phải đánh ra phía trước ngay chính giữa, cánh tay thẳng (nhưng không quá thẳng), quyền cao bằng vai, hổ khẩu hướng lên. Mặt khác tay trái từ từ thu về bên trong đặt ở khớp chỏ phải, vẫn là lập chưởng. Đồng thời chân trái

hơi dời ra phía trước thừa thế phục hồi tiền cung bộ, phương hướng vẫn không thay đổi (hình 27)



h. 25



h. 26



h. 27

10/ **NHƯ PHONG TỰ BẾ:**

Động tác một: Tiếp theo thức trước, tay phải hơi nâng lên và hơi cong qua trái, vẫn là quyền đứng. Đồng thời tay trái từ phía trong vòng xuống ra mé ngoài tay phải, vẫn là lập chưởng, nhưng chưởng tâm tương phản. Thân và bộ pháp phương hướng vẫn như cũ (hình 28).

Động tác hai: Tiếp theo động tác trên cánh tay phải tiếp tục co lại qua bên trái, quyền phải theo thế mở ra biến thành chưởng, các ngón tay hướng bắc. Tay trái men theo cánh tay phải dời ra phía trước biến thành chưởng, các ngón tay hướng nam. Lúc này hai cánh tay ngoài đã giao nhau thành hình chữ thập, tiếp theo phân ra hai bên phải trái. Hai cánh tay ngoài dựng thẳng, hai chỏ chìm xuống, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng vào trong. Cùng lúc thủ pháp thay đổi, trọng tâm thân thể lui về chân phải, chân trái hơi rút về biến thành hư bộ. Thân và mắt vẫn hướng chính đông (hình 29).

Động tác ba: Tiếp theo động tác trên, xoay hai cánh tay để chưởng tâm hai tay đối nhau, và chuyển ra phía ngoài, sau đó từ từ đẩy ra phía trước. Hai cánh tay duỗi thẳng (nhưng không quá thẳng) và vẫn là lập chưởng, chưởng tâm hướng về

chính đông. Cùng lúc hai tay đẩy ra phía trước, chân trái bước lên phía trước phục hồi tiền cung bộ, phương hướng vẫn là chính đông (hình 30), (hình 29 và hình 30 do người chụp không đúng góc độ nên bị hơi nghiêng, làm lệch phương hướng so với phần thuyết minh).



h. 28



h. 29



h. 30

11/ THẬP TỰ THỦ:

Động tác một: Tiếp theo thức trước hai cánh tay vẫn duỗi thẳng hạ xuống, hai chưởng trước tiên vuốt xuống phía sau, lúc hai tay xuống tới trước đầu gối trái biến thành phủ chưởng, các ngón tay hướng ra phía trước, bộ pháp không thay đổi, phương hướng vẫn chính đông (hình 31).

Động tác hai: Tiếp theo động tác trên hai tay từ từ phân ra hai bên. Đồng thời, hai mũi chân xoay về hướng chính đông (mũi chân trái cũng có thể không xoay, vì động tác liên tục theo thế phải bước lên). Đầu gối phải co lại biến thành tiền cung bộ. Chân trái duỗi thẳng (nhưng không được duỗi thẳng quá). Thân xoay qua hướng chính nam. Lúc này hai tay vẫn tiếp tục phân ra hai bên phải trái, từ phía dưới từ từ vòng lên, cao ngang vai, tay phải hơi cao hơn, tay trái hơi thấp hơn, đều là trắc chưởng, chưởng tâm hướng ra phía trước. Mặt hướng xéo bên trái (hình 32).

Động tác ba: Từ thức trên hai tay nâng lên quá đầu, rồi vòng vào trong, vòng xuống hợp lại giao nhau trước ngực, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, đều là lập chưởng, chưởng tâm hai tay chia ra hướng hai bên phải trái. Đồng thời, chân trái bước lên song song với chân phải hình thành bình hành bộ. Thân và mắt đều hướng chính nam (hình 33).



h.31



h.32



h.33

12/ **Bảo hổ quy sơn:**

Động tác một: Từ thức trước thân hơi xoay qua phải, trọng lượng thân thể toàn bộ dời qua chân phải. Chân trái theo đó bước ra phía trước bên trái một bước, mũi chân hướng đông nam, chân trái biến thành tiền cung bộ, chân phải duỗi thẳng. Đồng thời, tay trái hạ xuống quét qua đầu gối trái, rồi đặt bên hông trái, thành phủ chưởng, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay phải theo thế đẩy ra hướng đông nam. Thân và mắt đều hướng đông nam (hình 34).

Động tác hai: Từ thức trước thân hơi xoay qua trái để cho chân trái gánh trọng lượng thân thể, tiếp theo mũi chân trái xoay hướng tây bắc, cùng lúc nhấc chân phải lên xoay thân qua hướng tây bắc, đạp chân phải ở hướng tây bắc của chân trái, mũi chân hướng tây bắc, biến thành tiền cung bộ, chân trái theo thế duỗi thẳng. Cùng lúc xoay thân qua phải,

tay phải hạ xuống, quét qua đầu gối vòng ra phía sau đặt bên hông phải, biến thành phủ chưởng, các ngón tay hướng tây bắc. Tay trái từ phía dưới vòng lên má trái biến thành trắc chưởng (chưởng nghiêng), các ngón tay hướng tây bắc, xoay cánh tay ngoài, từ từ đẩy ra phía trước (tây bắc), lúc cánh tay duỗi ra biến thành chính chưởng, chưởng tâm hướng tây bắc. Thân và mắt với chưởng trái cùng phương hướng (hình 35).



h.34



h.35

Điểm quan trọng:

Thức này trước gọi là "Chính phản lâu tất ảo bộ", bây giờ động tác liên tục thành một gọi là Bảo hổ quy sơn. Về mặt phương hướng, động tác một là hướng đông nam, động tác hai là tây bắc. Trước kia cũng dùng chính nam và chính bắc, học giả có thể tùy theo ý thích.

13/ LÃM TƯỚC VĨ:

Động tác: Thức này là thức lặp lại, từ thức trước (hình 35) tay trái thu về trước ngực, tay phải từ dưới vòng lên trên tay trái (hình 36), nhưng phương hướng là tây bắc không phải chính tây. Xem tiếp động tác hai, ba, bốn của thức thứ 3/ Lãm tước vĩ (hình 37-39), thân và mắt đều hướng tấy bắc. (Những ảnh này không đúng góc độ, học giả lúc luyện tập cần chú ý)



h.36



h.37



h.38



h.39

14/ TÀ ĐƠN TIÊN:

Động tác: Giống thức thứ 4/ Đơn tiên, nhưng khác phương hướng, trong thức này thân hướng tây nam, mắt nhìn chính nam (hình 40-41), (ảnh này không đúng góc độ tây nam, cho nên theo thuyết minh động tác thân hướng tây nam và mắt nhìn chính nam góc độ cũng không đúng, lúc học giả luyện tập cần chú ý).



h.40



h.41

15/ CHẨU ĐỂ KHÁN CHÙY:

Động tác một: Từ thức trước (hình 41) thân hướng tây nam, trước tiên thân xoay qua trái, dời trọng lượng thân thể qua chân trái, theo đó mũi chân trái xoay qua hướng chính đông, biến thành tiền cung bộ. Đồng thời chân phải duỗi ra bước qua hướng nam, đặt ở phía sau góc đông nam của chân trái, để thân xoay hướng chính đông. Cùng lúc xoay chuyển thân, tay phải mở trảo quyền ra, hai cánh tay cổ tay duỗi thẳng (nhưng không được quá thẳng) vòng qua trái. Lúc tay chuyển động, tay trái hơi chậm, tay phải hơi nhanh, đều là phủ chưởng, dời cho đến khi các ngón tay chỉ hướng đông, mắt nhìn hướng đông (hình 42).

Động tác hai: Từ thức trên thân lui về chân phải và chân trái thu về nửa bước biến thành hư bộ. Đồng thời hai tay từ từ nắm thành quyền, cong cánh tay trái chỏ chìm xuống, để cho quyền dựng lên, hổ khẩu hướng vào trong. Mặt khác quyền phải lui về trước ngực đặt dưới chỏ trái, phương hướng không thay đổi (hình 43).



h.42



h.43

16/ ĐẢO NIỆN HẦU:

Động tác một: Chân trái bước ra phía trước nửa bước nhỏ, biến thành tiền cung bộ, chân phải duỗi thẳng (nhưng không được duỗi quá thẳng). Thân hơi nghiêng tới phía trước. Đồng thời quyền trái mở ra hơi hạ xuống biến thành chưởng

ngửa, quyền phải vẫn ở dưới chỏ trái, phương hướng không thay đổi (hình 44).

Động tác hai: Theo thức trước tay trái vòng một vòng nhỏ qua trái ra phía sau, từ từ co chỏ lại, biến chưởng ngửa thành chưởng nghiêng, đặt bên má trái. Quyền phải mở ra biến thành chưởng úp. Đồng thời co chân phải lại biến tiền cung bộ trái thành hư bộ, trọng tâm thân thể dời về chân phải, sau đó nhấc chân trái lên lùi về sau một bước, biến chân phải thành tiền cung bộ. Cùng lúc chân trái lui bước, tay phải quét xuống bên hông phải vẫn là chưởng úp, tay trái từ bên má trái từ từ đẩy ra phía trước, vừa duỗi ra vừa xoay cánh tay ngoài, cho đến đích biến thành chính chưởng, phương hướng vẫn không thay đổi (hình 45). Đó là một động tác Đảo niện hầu.

Động tác ba: Từ thức trước dời trọng tâm thân thể về chân trái biến chân phải từ tiền cung bộ thành hư bộ. Tay trái vòng xuống biến thành chưởng úp. Chưởng phải lùi về vòng lên má phải biến thành chưởng nghiêng. Sau đó chân phải lui về sau một bước, lại biến chân trái thành tiền cung bộ, mặt khác tay trái quét xuống bên hông trái vẫn là phủ chưởng (chưởng úp), tay phải từ bên má phải từ từ đẩy ra phía trước, vừa đẩy ra vừa xoay cánh tay thành chính chưởng. Phương hướng không thay đổi (hình 46). Đó là Đảo niện hầu lần thứ hai.

Động tác bốn: Trước tiên chiếu theo hình 18 làm động tác hạ chưởng phải nâng chưởng trái. Trọng tâm thân thể lùi về sau biến tiền cung bộ thành hư bộ, giống như bộ pháp hình 13, sau đó chân trái lui về sau một bước lại biến hư bộ thành tiền cung bộ. Đồng thời tay phải quét qua đầu gối phải rồi đặt bên hông đầu gối phải, vẫn là phủ chưởng. Tay trái từ bên má trái đẩy ra phía trước, vừa đẩy vừa xoay cánh tay thành chính chưởng (hình 47). Đó là Đảo niện hầu lần thứ ba.



h.44



h.45



h.46



h.47

Điểm quan trọng:

Bộ pháp của Đảo niện hầu là bộ pháp lui bước. Trước lúc lui bước là hư bộ, sau khi lui bước biến thành tiền cung bộ của ảo bộ. Mặt khác có sách lấy động tác hình 44 làm động tác cuối cùng của thức Chẩu để khán chùy. Sách này vẫn chiếu theo xưa lấy làm động tác thứ nhất của Đảo niện hầu.

17/ **TÀ PHI THẾ:**

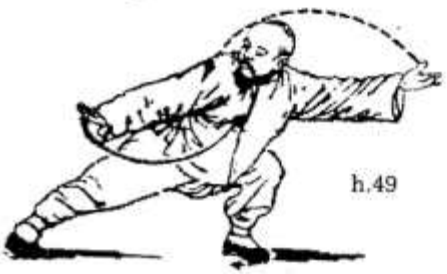
Động tác một: Bộ pháp không thay đổi, thân hơi xoay qua phải. Đồng thời tay trái xoay cánh tay chìm chỏ, biến chính chưởng thành ngưỡng chưởng, thân thuận theo thế hơi nghiêng ra phía trước. Tay phải vẫn ở bên hông. Mắt nhìn chính đông (hình 48).

Động tác hai: Tiếp theo động tác trước chân trái từ phía sau bước lên phía trước một bước lớn bên trái chân phải, mũi chân hướng đông nam, co đầu gối thành cung bộ. Chân phải

thuận thế duỗi thẳng, mũi chân hướng chính nam. Tay trái từ bên trái duỗi thẳng, vẫn là chưởng ngửa. Chưởng phải án xuống hướng tây nam, tương ứng với cái duỗi ra của tay trái. Thân nghiêng hướng nam. Mắt nhìn lưng bàn tay phải (hình 49).



h.48



h.49

18/ **Đề thủ thượng thế:**

Động tác: Thức này lập lại, hai tay hợp lại ở trước ngực, giống động tác một của thức thứ 5/ Đề thủ thượng thế, nhưng hai chân từ cung bộ trái biến thành cung bộ phải. Mặt hướng chính nam (hình 50). Sau đó chân trái hướng ra phía trước khép lại gần chân phải thành bình hành bộ. Tay phải nâng lên, tay trái án xuống, giống động tác hình 10 (hình 51).



h.50



h.51

19/ **Bạch hạc lượng sí:**

Giống thức thứ 6/ Bạch hạc lượng sí (hình 52-53).



h.52



h.53

20/ **Lâu tất ảo bộ:**

Giống động tác một, hai của thức thứ 7/ Lâu tất ảo bộ (hình 54-55).



h.54



h.55

21/ **Hải đế châm:**

Động tác một: Giống động tác ba của thức thứ 7 Lâu tất ảo bộ, mặt hướng chính đông (hình 56).

Động tác hai: Tay phải từ lập chưởng hạ xuống thành thùy chưởng (chưởng buông thõng), chưởng tâm hướng bắc cắm xuống phía trước, tay trái thuận thế đặt nơi khớp chỏ phải, biến thành trắc chưởng (chưởng tâm hướng nam). Đồng thời,chân trái ngẩng mũi chân lên, hai chân theo thế cắm

xuống của tay phải mà hơi rùn xuống, thân hơi nghiêng tới trước (nhưng không được cúi đầu). Mắt nhìn hướng đông (hình 57).



h.56



h.57

Điểm quan trọng:

Thức này thân hơi nghiêng ra phía trước rất dễ cúi đầu. Để tránh bệnh này cũng có thể tập tư thế thân thẳng để cắm tay xuống.

22/ **Phiến thông bối:**

Động tác một: Tiếp theo thức trước chân trái đạp ra hướng đông biến thành cung bộ, chân phải theo đó duỗi thẳng. Đồng thời hai cánh tay chiếu theo nguyên trạng nâng lên, cánh tay phải cao ngang vai thành một đường thẳng. Tay trái vẫn đặt ở khớp chỏ phải, biến thành lập chưởng. Thân không thay đổi phương hướng. Mắt vẫn nhìn hướng đông (hình 58).



h. 58



h. 59

Động tác hai: Tay phải từ từ thu về, tay trái từ từ duỗi ra. Đồng thời chân trái xoay hướng đông nam, chân phải xoay hướng tây nam, để cho thân quay về hướng chính nam. Cùng lúc cánh tay trái đẩy ra ngoài, chưởng tâm hướng đông nam, vẫn là lập chưởng. Cánh tay phải cong lại, bàn tay vòng lên bên trán phải, chưởng tâm hướng ra ngoài, thuận triền trọng tâm dời về chân phải thành kỵ mã bộ. Mặt hướng đông nam, mắt nhìn lưng bàn tay trái (hình 59).

23/ **Phiết thân chùy:**

Động tác một: Tiếp theo thức trước mũi chân trái xoay qua hướng tây nam, thân cũng xoay qua hướng tây nam. Trọng lượng thân thể dời thêm qua chân trái, biến chân phải thành chân hư. Đồng thời hai tay hạ xuống trước sườn trái nắm thành quyền đối nhau. Quyền phải ở trên quyền trái ở dưới, quyền tâm đều úp xuống. Mắt nhìn hướng chính nam (hình 60)

Động tác hai: Tiếp theo động tác trên chân phải bước qua hướng tây bắc biến thành tiền cung bộ, mũi chân hướng tây, chân trái thuận thế duỗi thẳng, mũi chân cũng hướng tây (hơi nghiêng nam), khiến cho thân xoay qua hướng chính tây. Đồng thời lật cánh tay thành quyền ngửa, và thuận theo thế kéo về bên hông phải, quyền tâm vẫn hướng lên. Tay trái trước lúc quyền phải xoay lật đã biến thành chưởng ngửa, đặt trên cổ tay phải, theo đó xoay cổ tay đẩy ra phía trước biến thành lập chưởng, chưởng tâm hướng bắc, các ngón tay hướng lên, cánh tay không được duỗi qúa thẳng. Động tác tay phải kéo về hông và động tác tay trái đẩy ra phía trước phải đến đích cùng một lúc. Lúc này thân cũng phải từ hướng chính tây hơi hơi xoay qua hướng tây bắc (tức thực hiện động tác phiết thân qua bên phải). Mắt vẫn nhìn hướng chính tây (hình 61). Tham khảo thêm hình 61a, để nhìn phía bên tay phải (hình vẫn là ứng với hướng chính tây).



h. 60



h. 61



h. 61a

24/ TẢ BỘ BAN LAN CHÙY:

Động tác một: Tiếp theo thức trước, hai tay duỗi ra phía trước, tay trái vẫn lập chưởng, các ngón tay hơi hướng ra phía trước. Quyền phải từ ngửa biến thành quyền chính, hai tay lại hơi thu về. Thuận theo thế đầu gối trái co lại, biến cung bộ thành hư bộ, trọng tâm dời ra phía sau. Phương hướng vẫn là chính tây (hình 62).

Động tác hai: Tiếp theo động tác trên nhấc chân phải lên rút về phía sau một bước lớn, trọng tâm thân thể dời về chân phải phía sau, biến chân trái phía trước thành hư bộ. Đồng thời quyền phải vẫn lui về bên sườn phải. Phương hướng không thay đổi (hình 63).



h. 62



h. 63



h. 64

Động tác ba: Tiếp theo động tác trên quyền phải bên hông phải đánh ra phía trước. Tay trái thu về phía trong, đặt ở khớp chỏ tay phải, vẫn là lập chưởng. Trong lúc xuất quyền, thân dời lên phía trước, chân trái bước lên phía trước nửa bước, đầu gối trái co lại, biến thành tiền cung bộ, chân phải thuận thế duỗi thẳng (nhưng không được quá thẳng). Phương hướng vẫn không thay đổi, mắt nhìn hướng chính tây (hình 64).

25/ **Thượng bộ lãm tước vĩ:**

Giống thức thứ 3/ Lãm tước vĩ, chỉ khác đoạn chuyển tiếp từ thức trước, tiếp theo động tác của thức 24 từ hình 64, quyền phải mở ra, thân dời ra chân phải phía sau biến cung bộ thành ra hư bộ (hình 65), rồi lại bước chân phải lên một bước thành tiền cung bộ (đây gọi là thượng bộ) (hình 66- 67).



h.65



h.66



h.67

26/ **Đơn tiên:**

Giống thức thứ tư/ Đơn tiên (hình 68-69).



h.68



h.69

27/ VÂN THỦ:

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân phải bất động, mũi chân trái xoay qua hướng nam, thuận thế duỗi chân trái ra, biến chân phải thành tiền cung bộ. Đồng thời, tay trái vòng xuống quét lên phía phải, đặt dưới cổ tay phải, chưởng tâm hướng lên. Trảo quyền của tay phải mở ra, các ngón tay ngẩng lên biến thành lập chưởng, chưởng tâm hướng tây nam. Thân hơi xoay qua phải. Mắt nhìn hướng nam (hình 70).

Động tác hai: Tay trái co chỏ lại dựng cánh tay ngoài lên, chưởng tâm hướng vào trong, từ từ chuyển động qua trái cho đến lúc xoay cánh tay để chưởng tâm hướng ra ngoài, án nhẹ ra bên trái, chưởng tâm hướng đông (eo xoay theo đến hướng đông nam). Đồng thời cánh tay phải vòng xuống rồi quét lên phía trái, đặt dưới cổ tay trái, chưởng tâm ngửa ra, hai tay đến đích cùng lúc. Cùng lúc với hai tay vân thủ, hai mũi chân đều xoay qua hướng đông nam (nếu xoay eo ít có thể chỉ xoay mũi chân trái, nếu xoay eo nhiều mũi chân trái có thể nghiêng qua hướng đông). Thuận theo thế eo xoay qua trái, đầu gối trái co lại, mắt nhìn hướng đông nam (hình 71).



h. 70



h. 71

Động tác ba: Chân phải thuận theo thế bước qua hướng đông, phía sau chân trái. Cánh tay trái vòng xuống, tay phải co chỏ lại dựng cánh tay lên, lập lại động tác hình 70, cho đến

khi hai tay đến đích, thân xoay qua hướng tây nam, thì chân trái bước qua hướng đông một bước. Chân trái duỗi thẳng, chân phải co đầu gối biến thành cung bộ, hai mũi chân đều xoay qua hướng tây nam (hình 72). Thân nghiêng hướng chính tây, mắt nhìn hướng tây nam. Đây là Vân thủ lần thứ hai.

Động tác bốn: Tiếp theo động tác trên, lập lại động tác hai và động tác ba (hình 73-74).



h. 72



h. 73



h. 74



h. 75

28/ **Đơn tiên:**

Giống thức thứ 4/ Đơn tiên (hình 75).

29/ **Cao thám mã:**

Động tác: Thức này từ hướng đông nam chuyển qua hướng chính đông, theo thức trước mũi chân phải xoay qua

hướng chính đông (hơi nghiêng nam). Thuận theo thế thân xoay qua trái, trọng tâm thân thể dời qua chân phải, theo đó chân trái thu về trước chân phải, lấy mũi chân chấm đất thành hư bộ, mũi chân cũng hướng chính đông. Đồng thời cánh tay trái co chỏ hạ xuống, mũi chỏ gần dính sườn trái, cánh tay nằm ngang, chưởng tâm ngửa, lên các ngón tay hướng đông. Trảo quyền của tay phải mở ra, theo sự xoay chuyển của thân thu về trước ngực, rồi tiếp tục vòng ra phía trước bên trái, đến phía trên bên phải của cổ tay trái, thành chưởng đứng, chưởng tâm hướng bắc. Mắt nhìn hướng chính đông (hình 76). Vì hai tay ở bên trái của thân cho nên có người gọi là Tả cao thám mã, nguyên trước kia không có chữ Tả.



h.76

30/ **TẢ HỮU PHÂN CƯỚC:**

Động tác một: Tiếp theo thức trước, tay phải duỗi ra phía trước, cho đến khi tay và cánh tay thẳng biến thành phủ chưởng, tiếp tục vòng qua phải cho đến khi các ngón tay hướng đông nam, lại vòng xuống và co chỏ lại quét lên thành ngưỡng chưởng, đặt dưới cổ tay trái, các ngón tay hướng đông bắc. Tay trái theo sự chuyển động của tay phải vòng lên trước ngực nửa vòng tròn, từ chưởng ngửa biến thành chưởng úp, đặt trên cổ tay phải (giống như mũi tên trong hình vẽ 76), các ngón tay hướng đông nam. Phía trong hai cổ tay chạm giao nhau. Đồng thời chân trái bước ra thành tiền cung bộ, thuận theo thế thân xoay qua trái. Cùng lúc xoay thân, hai tay nắm thành quyền nâng lên phía trước bên trái trán, hai cổ tay chạm giao nhau, quyền trái ở trong, quyền phải ở ngoài. Mắt nhìn hướng đông (hình 77).

Động tác hai: Cùng lúc hai quyền nâng lên, chân phải nhấc lên đá ra hướng đông nam, cao ngang hông, bàn chân duỗi thẳng, chân trái đứng thẳng lên(nhưng không được quá thẳng). Đồng thời hai quyền phân ra hai bên thành chưởng, từ phía trên vòng xuống, tay phải hạ
xuống phía đông nam, tay trái hạ xuống bên trái, đều thành trắc chưởng, hai cánh tay duỗi thẳng (nhưng không được quá thẳng) cao ngang vai. Thân hướng chính đông, mắt nhìn hướng đông nam (hình 78).

Động tác ba: Sau khi đá ra theo phía trước hạ chân xuống thành tiền cung bộ, mũi chân hướng đông. Đồng thời hai tay thu về phía trước ngực phải. Tay trái biến thành lập chưởng, tay phải biến thành ngưỡng chưởng (tức Hữu cao thám mã). Thân và mắt đều hướng chính đông (hình 79).



h.77



h.78



h.79

Động tác bốn: Hai tay vòng qua trái, xoay chuyển tay trái thành ngưỡng chưởng (ở dưới), tay phải thành phủ chưởng (ở trên), hai cổ tay chạm giao nhau. Tiếp theo nắm thành quyền nâng lên trước trán phải, hai cổ tay chạm giao nhau, quyền trái ở ngoài, quyền phải ở trong. Đồng thời xoay thân qua phải, mắt nhìn hướng đông, tương tự



hình 77, nhưng hình 77 là xoay người qua trái, còn động tác này là xoay người qua phải.

Động tác năm: Tiếp theo động tác trước, cùng lúc hai quyền nâng lên, chân trái nâng lên đá ra hướng đông bắc (chân phải đứng lên hơi thẳng). Đồng thời hai quyền phân ra hai bên biến thành chưởng vòng xuống, chưởng trái hạ xuống hướng đông bắc, chưởng phải hạ xuống bên phải, đều là trắc chưởng, hai cánh tay duỗi thẳng, cao ngang vai. Thân hướng chính đông, mắt nhìn hướng đông bắc (hình 80).

Điểm quan trọng:

Thức này là động tác chân trái chân phải đá liên tục, giữa hai cú đá là Hữu cao thám mã. Sau khi luyện thuần thục, có thể bỏ bớt, tức từ hình 78 là cung bộ sau đó trực tiếp nắm thành quyền chạm nhau, nâng lên bên phải trán, rồi tiếp liền động tác hình 80. Như vậy có thể khiến cho động tác đá của hai chân được liên tục, làm thêm gọn gàng. Nguyên trước kia, sau khi đánh Cao thám mã, chỉ có tên Tả hữu phân cước, đó cũng là căn cứ cho phương pháp này.

31/ CHUYỂN THÂN ĐẶNG CƯỚC:



h.81



h.82

Động tác một: Hai tay chỏ cho rút về, nắm thành quyền nâng lên phía trước bên phải trán, quyền trái ở ngoài, quyền phải ở trong. Đồng thời co chân về mà vẫn nâng đầu gối, cẳng

chân rũ xuống. Tiếp theo xoay mũi chân qua hướng tây bắc thân cũng xoay theo qua hướng tây bắc. Mắt nhìn hướng chính tây (hình 81).

Động tác hai: Tiếp theo chân trái đạp ra hướng chính tây, mũi chân ngẩng lên phía trong. Động tác hai tay và phương hướng tương phản với động tác hình 80. Mắt nhìn hướng chính tây (hình 82).

Điểm quan trọng:

Những thức trên, trước khi đá lên hay đạp ra, đều có động tác nắm quyền nâng lên. Nên ghi nhớ: Lúc chân trái đá hay đạp thì quyền trái ở ngoài, quyền phải ở trong. Lúc chân phải đá hay đạp thì quyền phải ở ngoài, quyền trái ở trong. Những động tác đá sau cũng vẫn như vậy.

32/ TIẾN BỘ TÀI CHÙY:

Động tác một: Sau khi chân trái đá ra, liền hạ xuống phía trước bên trái của chân phải một bước, co đầu gối thành tiền cung bộ, chân phải duỗi thẳng. Đồng thời tay trái hạ xuống, quét qua đầu gối trái ra phía sau đặt bên đùi trái, cánh tay rũ thẳng, chưởng tâm hướng xuống. Tay phải trước tiên thu về bên má phải rồi lại đẩy ra phía trước, từ trắc chưởng chuyển qua chính chưởng. Thân và mắt đều hướng về chính tây (hình 83).



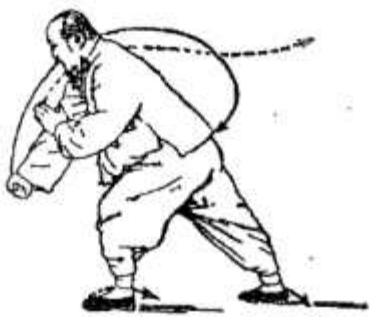
h. 83



h. 84

Động tác hai: Chân phải bước lên phía trước bên phải của chân trái một bước, co đầu gối biến thành tiền cung bộ, chân trái duỗi thẳng. Đồng thời tay phải quét qua đầu gối phải đặt bên ngoài đùi phải. Tay trái trước tiên nâng lên bên má trái rồi đẩy ra phía trước, tương tự động tác một, nhưng khác bên phải bên trái. Phương hướng không thay đổi (hình 84).

Động tác ba: Chân trái bước lên phía trước một bước, trở lại tiền cung bộ trái. Đồng thời tay trái quét qua đầu gối trái xong từ bên trái vòng lên đặt ở khớp chỏ phải. Tay phải nắm thành quyền nâng lên má phải đánh xuống phía trước, cùng với động tác của tay trái tay trái, chạm vào khớp chỏ của tay phải, phải hoàn thành một lượt. Thân hơi nghiêng ra phía trước. Mắt nhìn phía trước quyền phải



h. 85

33/ **Phiên thân phiết thân chùy:**

Động tác: Thức này là thức lập lại, quyền phải nâng lên vòng ra phíasau, thân cũng thuận thế xoay ra phía sau. Chân trái ở nguyên chỗ cũ xoay mũi chân về hướng chính đông (hơi nghiêng nam). Chân phải ở phía sau chân trái, cùng theo sự xoay chuyển của thân, dời qua bên phải của chân trái ở phía trước, cách chừng một bước, co đầu gối thành tiền cung bộ. Đồng thời lúc quyền phải vòng ra phía sau, chưởng trái vẫn chạm khớp hỏ tay phải vòng theo đến trước ngực, cùng lúc quyền phải rút về bên sườn phải, tay trái lại án ra phía trước,



h. 86

cánh tay hơi cong. Thân từ hướng chính đông hơi xoay qua phải. Mắt nhìn từ đầu các ngón tay trái hướng ra phía trước (chính đông) (hình 86).

34/ THƯỢNG BỘ CAO THÁM MÃ:

Động tác: Thức này là lập lại, thức trước là tiền cung bộ phải, bây giờ chân trái bước lên biến thành tiền cung bộ trái. Đồng thời chưởng trái xoay ngửa bàn tay rút về bên sườn trái, các ngón tay hướng ra phía trước. Quyền phải mở ra đẩy tới phía trước ngực, biến thành lập chưởng, chưởng tâm hướng bắc. Thân và mắt đều hướng chính đông.



h. 87

35/ PHI THÂN THÍCH CƯỚC:

Giống động tác một, hai của thức thứ 30/ Phân cước, chỉ khác phân cước là đá bằng mu bàn chân còn thích cước là đá bằng mũi bàn chân (hình 88).



h.88

36/ THỐI BỘ ĐẢ HỔ:

Động tác một: Sau khi chân phải đá lên rút về hướng tây bắc hạ xuống duỗi thẳng, chân trái co đầu gối biến thành tiền cung bộ. Cánh tay phải chiếu theo nguyên trạng không thay đổi hướng đông nam. Tay trái vòng lên trước mặt hạ xuống hướng đông nam, đặt phía dưới bên trái khớp chỏ phải.

Thân và mắt đều hướng đông nam (hình 89). Trên là một hình thức động tác đã cải đổi, lúc ban đầu là dùng động tác nhảy lên, tức là lúc chân phải hạ xuống liền nhảy lên đá chân trái. Sau không dùng động tác nhảy mà sửa thành giao thoa bộ, tức là chân phải quỳ ở phía chân trái (hình 89a). Hiện tại giao thoa bộ cũng không dùng đã lâu.

Động tác hai: Hai tay không thay đổi, chân trái lui ra phía sau một bước, co chân phải biến thành tiền cung bộ. Phương hướng vẫn là đông nam (hình 90).

Động tác ba: Tay phải từ phía trên vòng xuống thu về trước ngực, nắm thành quyền, quyền tâm hướng vào trong. Tay trái vòng ra phía sau lên bên trái trán, nắm thành quyền, hổ khẩu hướng xéo xuống, hổ khẩu hai quyền trên dưới đối nhau. Đồng thời chân trái co lại, chân phải lui về phía sau nửa bước, mũi chân chấm đất biến thành hư bộ. Thân xoay qua hướng chính đông. Mắt nhìn ra phía trước (hình 91). Trên là một hình thức động tác đã cải đổi, có hai phương pháp có giơ chân lên và không giơ chân lên. Phương pháp có giơ chân lên không dễ làm. Nhân vì thức này cần phải liên tục thối bộ, không có thế đứng ổn định để giơ chân lên. Người mới học rất khó diễn động tác này cho nên dùng hư bộ thức để cho thân có thể đứng ổn định. Nếu cần luyện tập thức giơ chân, xin tham khảo hình 91a.



h.89



h.89a


h.90


h.91

37/ NHỊ KHỞI CƯỚC:

Động tác: Thức này có hai phương pháp đá, một loại giống như động tác đá hình 78. Một loại tiếp theo động tác trước (hình 91), trước tiên chân phải nhấc lên hướng chính nam, rồi thuận theo thế dùng thức hoành tảo đá ra ra bên phải. Đồng thời hai tay phân ra hai bên phải trái, chưởng tâm đều úp xuống, các ngón tay phải hướng đông nam, các ngón tay trái hướng đông bắc. Thân hướng chính đông, mắt nhìn đông nam (hình 92).


h.91a


h.92

38/ SONG PHÓNG QUÁN NHĨ:

Động tác một: Chân phải thuận theo thế hạ chân xuống phía trước thành tiền cung bộ. Đồng thời hai tay xoay thành

chưởng ngửa hợp lại ở trước ngực, tiếp theo án xuống trước bụng xoay thành chưởng úp, các ngón tay đối nhau, hai cánh tay hơi cong thành hình dáng cái vòng. Thân và mắt đều hướng chính đông (hình 93, hình chụp không đúng góc độ, nên hơi nghiêng hướng đông nam).

Động tác hai: Bộ pháp không thay đổi, hai tay phân ra hai bên phải trái, xoay lật hướng vòng lên, thuận thế nắm thành quyền, phân ra hai bên ở phía trước mặt, hổ khẩu đối nhau, hai cánh tay hơi cong, vẫn ôm thành cái vòng. Phương hướng vẫn là chính đông (hình 94, xem thêm hình phụ 94, hình này chụp từ phía trước nhưng không đúng góc độ nên thấy hai tay hơi cao, lúc luyện tập phải thấp hơn một chút).



h.93



h.94



h.94a

39/ **PHIÊN THÂN NHỊ KHỞI CƯỚC:**

Động tác một: Cung bộ chân phải xoay mũi chân ra phía ngoài, chân trái hơi quỳ xuống, thân xoay qua phải, hai chân thành giao thoa bộ. Hai quyền thuận thế chìm chỏ xoay cánh tay giao nhau trước ngực, tay trái ở ngoài, tay phải ở trong, giao nhau phía trong hai cổ tay, quyền tâm tay trái hướng vào trong, quyền tâm tay phải hướng ra ngoài. Thân nghiêng đông nam, mắt nhìn chính đông (hình 95).

Động tác hai: Chân phải duỗi thẳng thân đứng lên, chân trái thuận thế đá ra hướng đông (cũng có thể dùng đặng cước,

tức là dạp). Hai quyền phân ra hai bên phải trái, tay trái vòng xuống hướng chính đông, tay phải vòng xuống hướng nam, đều là trắc chưởng. Phương hướng không thay đổi, mắt nhìn hướng đông (hơi nghiêng bắc) (hình 96).

Động tác ba: Chân trái không hạ xuống đất, mũi chân phải xoay qua hướng chính tây, thân cũng xoay cùng một phương hướng. Hai tay thuận thế nắm thành quyền, thu về giao nhau ở trước ngực, hai quyền đặt phía bên má phải (quyền trái ở trong, quyền phải ở ngoài). Mắt nhìn hướng tây nam (hình 97).

Động tác bốn: Chân trái hạ xuống phía trước thành tiền cung bộ, tiếp theo mũi chân xoay qua hướng đông bắc biến thành hậu tọa bộ, chân phải thuận theo thế mũi chân xoay hướng chính đông, thu về trước chân trái nửa bước, mũi chân chấm đất biến thành hư bộ. Hai quyền không thay đổi, nhưng lúc xoay người thì dời hai quyền qua trước má trái. Thân nghiêng đông bắc, mắt nhìn chính đông (hình 98- 98a).

Động tác năm: Chân phải đá ra hướng đông (hai quyền biến thành trắc chưởng. Phương hướng vẫn là chính đông (hình 99).



h.95



h.96



h.97



h.98



h.98a



h.99

Điểm quan trọng:

Thức này tuy phân ra làm năm động tác, nhưng lúc tiến hành phải liên tục. Thực ra chỉ có hai động tác liên tục là xoay người đá chân trái và xoay người một vòng đá chân phải, lấy động tác đá chân phải là chính, cho nên gọi là Phiên thân nhị khởi cước. Mặt khác, thức này là tiếp theo thức trước từ hướng đông, sau khi chân đá bên trái vẫn quay về phương hướng cũ. Người mới học dễ bị sai phương hướng, xin ghi nhớ.

40/ **Phiên thân chùy:**

Giống thức thứ 23/ Phiên thân chùy nhưng phương hướng tương phản, sau khi chân phải hạ xuống thì tiếp theo động tác hình 60-61. Thức này cũng có người sửa thành thức Cao thám mã, nhưng không thuận bằng Phiết thân chùy, sách này vẫn chiếu theo xưa không sửa đổi.



h. phụ 1 (60)



h. phụ 2 (61)

41/ THƯỢNG BỘ BAN LAN CHÙY:

Giống thức thứ 9/ Thượng bộ ban lan chùy (hình 100-102).


h.100


h.101


h.102

42/ NHƯ PHONG TỰ BẾ:

Giống thức thứ 10/ Như phong tự bế (hình 103-105).


h.103


h.104


h.105

43/ THẬP TỰ THỦ:

Giống thức thứ 11/ Thập tự thủ (hình 106-108).


h.106


h.107


h.108

44/ **Bão hổ quy sơn:**

Giống thức thứ 12/ Bão hổ quy sơn (hình 109-110).



h.109



h.110

45/ **Lãm tước vĩ:**

Giống thức thứ 13/ Lãm tước vĩ (hình 111-114, hình chụp không đúng góc độ, thức này thân và mắt hướng tây bắc).



h.111



h.112



h.113



h.114

46/ TÀ ĐƠN TIÊN:



h. 115



h. 116

Giống thức thứ 14/ Tà đơn tiên (hình 115-116, hình chụp không đúng góc độ, thức này thân hướng tây nam, mắt nhìn chính nam).

47/ DÃ MÃ PHÂN TÔNG:

Động tác một: Mũi chân trái xoay qua hướng tây, chân phải thu về nửa bước biến thành hư bộ. Đồng thời hai tay khép lại trước ngực biến thành lập chưởng (hình 117). Tiếp theo co chỏ lại, vòng chưởng trái qua gần vai phải. Chưởng phải thuận thế hạ xuống biến thành thùy chưởng, cánh tay duỗi thẳng, xéo qua bên trái thân. Thân cũng hơi xoay qua trái (bộ pháp vẫn bất động). Mắt nhìn tây bắc (hình 118).



h.117



h.118



h.119

Động tác hai: Chân phải bước lên phía trước nửa bước biến thành cung bộ. Đồng thời hai tay phân ra trên dưới. Chưởng phải từ dưới vòng lên duỗi ra hướng tây bắc, biến thành ngưỡng chưởng. Chưởng trái từ vai phải lướt xuống hướng đông nam, biến thành phủ chưởng. Lúc hai tay phân ra trên dưới, chưởng tâm cần phải đối nhau mà chuyển động qua. Khi tay phải duỗi lên hướng tây bắc, vai phải cũng hơi nghiêng hướng tây bắc. Thân và mắt đều nghiêng hướng đông nam (hình 119)



h.120



h.121

Động tác ba: Bộ pháp không thay đổi, thân từ đang hơi nghiêng trở về thẳng đứng. Đồng thời hai tay phỏng theo hình 118, tay phải khép về gần vai phải biến thành lập chưởng. Tay trái hạ xuống bên phải thành thùy chưởng. Thân hơi xoay qua phải (chân vẫn bất động). Mắt nhìn hướng tây nam (hình 120).

Động tác bốn: Chân trái bước lên phía trước một bước thành cung bộ. Đồng thời hai tay phân ra trên dưới, chưởng trái từ phía dưới vòng lên duỗi ra hướng tây nam, biến thành ngưỡng chưởng. Tay phải từ vai phải vòng xuống lướt ra hướng đông bắc, biến thành phủ chưởng. Lúc tay phân ra trên dưới, chưởng tâm đối nhau mà qua, vai trái cũng đồng thời hơi

nghiêng ra hướng tây nam. Thân và mắt đều nghiêng hướng tây bắc (hình 121).

Động tác năm: Bộ pháp không thay đổi, thân đang hơi nghiêng trở về thẳng đứng. Tay trái khép về vai phải, tay phải hạ xuống bên trái giống như động tác hình 118 (nhưng cước bộ không giống) (hình 122).



h. 122

Động tác sáu: Chân phải bước lên phía trước một bước biến thành cung bộ, hai tay phân ra trên dưới (hình 123).

Động tác bảy: Chân phải thu về trước chân trái nửa bước biến thành hư bộ. Hai tay khép về trước ngực biến thành lập chưởng giống như hình 124, sau đó lập lại động tác một cho tới động tác sau thêm một lần (hình 124-130).



h.123



h.124



h.125



h. 127



h. 125a



h. 126



h. 128



h. 129



h. 130

48/ NGỌC NỮ XUYÊN THOA:

Động tác một: Chân trái bước lên trước chân phải nửa bước biến thành hư bộ. Đồng thời tay trái vuốt vòng lên, cánh tay hình cong, biến thành ngưỡng chưởng, đặt trước ngực trái, cao ngang vai. Tay phải từ phía trên bên phải vòng xuống dưới cánh tay ngoài của tay trái, lật thành phủ chưởng. Thân hướng chính tây, mắt nhìn tây nam (hình 131).

Động tác hai: Tiếp theo chân trái đạp ra phía trước nửa bước biến thành cung bộ, hai tay chiếu theo nguyên trạng vòng lên hướng tây nam, vừa vòng lên vừa xoay qua trái. Lúc vòng lên vừa xoáy cánh tay trái vào trong cho đến khi chưởng tâm hướng xuống. Thuận thế trọng tâm dời về chân phải, chân trái lui về thành hư bộ, hông trái tiếp tục xoay hướng

lên cho đến khi chưởng tâm trái chuyển qua hướng tây nam, tay phải thuận thế đẩy ra hướng nam (hơi nghiêng tây, biến thành lập chưởng. Chân trái lại bước lên biến thành tiền cung bộ. Thân xoay hướng tây nam (cước bộ không chuyển động), mắt nhìn cùng phương hướng (hình 132).

Động tác ba: Tay phải lập chưởng xoay thành ngưỡng chưởng, tiếp theo tay trái thu về trên cánh tay ngoài của tay phải, biến thành phủ chưởng. Đồng thời mũi chân trái xoay qua phải hướng về chính đông, thân cũng xoay theo ra phía sau. Chân phải dời qua phải phía trước chân trái nửa bước biến thành hư bộ. Thân hướng chính đông, mắt nhìn đông nam (hình 133).



h.131



h.132



h.133

Động tác bốn: Chân phải đạp ra phía trước biến thành tiền cung bộ, hai tay đẩy ra hướng đông nam. Đồng thời hông xoay qua phải cho đến khi chưởng tâm tay phải hướng xuống. Thuận thế trọng tâm thân thể dời ra phía sau, chân phải biến thành hư bộ. Hông phải tiếp tục xoay cho đến khi chưởng tâm tay phải hướng đông nam biến thành phản chưởng (chưởng tâm hướng ra ngoài). Tay trái thuận thế đẩy ra hướng nam (hơi nghiêng đông), biến thành lập chưởng. Chân phải trở lại tiền cung bộ, thân xoay qua hướng đông nam, (cước bộ không chuyển động), mắt nhìn cùng phương hướng (hình 134). (Phụ chú: hình 131 và 132 là Ngọc nữ xuyên thoa hữu thức, hai thức động tác giống nhau, nhưng phương hướng tương phản).

Động tác năm: Tay phải vòng xuống bên trái biến thành thùy chưởng, tay trái nâng lên trước vai phải biến thành lập chưởng. Đồng thời chân phải thu về nửa bước biến thành hư bộ, hình thức và động tác giống hình 118, nhưng phương hướng tương phản (thức này là hướng đông), tiếp theo lấy động tác hình 119 (nhưng phương hướng tương phản), trên là động tác của thức Dã mã phân tông. Từ thức này, chân trái bước lên phía trước giống động tác hình 131 và 132, nhưng thân và mắt đều hướng đông bắc như hình 135 (hình 135, đây là xoay thân ra phía sau diễn tả thức lần thứ hai).

Động tác sáu: Từ thức trước (hình 135) tiếp theo là động tác của hình 133 và 134, thân và mắt đều hướng tây bắc (động tác hai tay tham khảo phần thuyết minh của hình 133, và 134 nhưng phương hướng tương phản) (hình 136, đây là xoay người ra phía sau về chỗ cũ diễn hữu thức lần thứ hai).



h. 134



h. 135



h. 136

49/ **Lãm tước vĩ:**

Giống thức thứ 3/ Lãm tước vĩ (hình 137-139).



h.137



h.138



h.139

50/ **Đơn tiên:**

Giống thức thứ 4/ đơn tiên (hình 140-141).



h.140



h.141

51/ **Vân thủ:**

Giống thức thứ 27/ Vân thủ (hình 142-144).



h.142



h.143



h.144

52/ **Đơn tiên:**
Giống thức thứ 28/ Đơn tiên (hình 145).



h. 145

53/ **Hạ thế:**

Động tác một: Mũi chân trái xoay qua hướng đông, mũi chân phải hướng đông nghiêng nam. Chân phải duỗi thẳng để cho chân trái thành tiền cung bộ. Đồng thời tay trái co chỏ lại để cho chưởng tâm xoay hướng nam, vẫn là lập chưởng. Quyền phải mở trảo quyền vòng từ phía sau ra trước ngực trái dưới cổ tay trái, biến thành lập chưởng, chưởng tâm hướng bắc. Thân và mắt hướng chính đông, tư thế giống hình 25.

Động tác hai: Chân phải lui hướng tây bắc nửa bước nhỏ, mũi chân hướng tây nam. Thân thuận theo thế rùn xuống, trọng lượng thân thể dời về chân phải, chân trái duỗi ra, mũi chân hướng đông nam, mặt sau chân trái toàn bộ thấp sát đất. Cùng lúc thân rùn xuống, hai tay chìm xuống, cánh tay trái duỗi thẳng, các ngón tay tiếp cận chân trái biến thành trắc chưởng. Thân hướng nam (hơi nghiêng đông), không



h. 146

được cong eo cúi đầu. Mắt nhìn ra phía trước chân trái (hình 146)

54/ KIM KÊ ĐỘC LẬP:

Động tác một: Thân đứng lên phía trước, chân phải thừa thế duỗi thẳng, chân trái cong biến thành tiền cung bộ, hướng chính đông, mũi chân phải hướng đông hơi nghiêng nam. Hai tay theo sự di chuyển của tay cùng nâng lên, tay phải duỗi ra trước tay trái, vẫn là trắc chưởng, chưởng tâm phân ra hai bên phải trái. Thân hướng đông, mắt nhìn ra phía trước tay phải (hình 147)

Động tác hai: Tay phải tiếp tục nâng lên, xoay chưởng tâm ra ngoài (hơi hướng lên) ngón cái hướng xuống, đặt ở phía trên trước trán, các ngón tay hướng bắc. Tay trái xoay thành phủ chưởng rồi án xuống, các ngón tay hướng nam, hơi ngẩng lên. Cùng lúc với tay phải nâng lên, chân phải cũng nhấc lên, đầu gối cao ngang hông, bàn chân phải ở trước đầu gối trái, mũi chân ngẩng lên. Chân trái đứng thẳng nhưng không quá thẳng. Thân và mắt nhìn hướng chính đông (hình148), tham khảo thêm hình phụ vẽ chính diện, hai tay cự ly gần hơn, là tư thế hàm súc hơn, đây là hữu thức (hình 148a).

Động tác ba: Chân phải đạp xuống phía trước thành cung bộ, tay phải cũng hạ xuống theo xoay thành phủ chưởng. Sau khi chân phải đạp thực, chân trái liền nhấc lên, tay trái cũng đồng thời từ dưới lên ngang qua cổ tay phải nâng lên xoay thành phản chưởng (chưởng tâm hướng lên) đặt phía trước trên trán. Phương hướng không thay đổi, đó là tả thức (hình 149-149a)

Điểm quan trọng: trên là hai thức tả hữu Kim kê độc lập, động tác đồng dạng.



147



h. 148



h. 148a



h. 149



h. 149a

55/ **ĐẢO NIỆN HẦU:**



h. 150



h. 151



h. 152

Động tác: Theo thức trên tay trái hạ xuống phía trước đẩy ra, xoay thành lập chưởng, cánh tay duỗi thẳng, cao

ngang vai. Đồng thời tay phải hạ xuống quét qua hông phải. Chân trái thuận thế duỗi ra phía sau, chân phải co đầu gối thành tiển cung bộ. Phương hướng không thay đổi (hình 150). Tiếp theo giống động tác ba, bốn của thức thứ 16, phương hướng không thay đổi (hình 151-152)

56/ TÀ PHI THẾ:

Giống thức thứ 17/ Tà phi thế (hình 153-154)



h. 153



h. 154

57/ ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ:

Giống thức thứ 18/ Đề thủ thượng thế (hình 155-156)



h. 155



h. 156

58/ **BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ:**

Giống thức thứ 19/ Bạch hạc lượng sí (hình 157-158)



h. 157



h. 158

59/ **LÂU TẤT ẢO BỘ:**

Giống thức thứ 21/ Lâu tất ảo bộ (hình 159-160)



h. 159



h. 160

60/ **HẢI ĐỂ CHÂM:**

Giống thức thứ 21/ Hải để châm (hình 161-162)



h. 161



hy. 162

61/ **PHIẾN THÔNG BỐI:**

Giống thức thứ 22/ Phiến thông bối (hình 163-164)



h. 163



h. 164

62/ **PHIẾT THÂN CHÙY:**

Giống thức thứ 23/ Phiết thân chùy (hình 165-166)



h. 165



h. 166

63/ **THƯỢNG BỘ BAN LAN CHÙY:**

Giống thức thứ 41/ Thượng bộ ban lan chùy (hình 167-169)



h. 167



h. 168



h. 169

64/ **THƯỢNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ:**

Giống thức thứ 41/ Thượng bộ lãm tước vĩ (hình 170-172)



h. 170



h. 171



h. 172



h. 172a

65/ **ĐƠN TIÊN:**

Giống thức thứ 26/ Đơn tiên (hình 173-174)



h. 173



h. 174

66/ VÂN THỦ:

Giống thức thứ 27/ Vân thủ (hình 175-177)



h. 175



h. 176



h. 177

67/ ĐƠN TIÊN:

Giống thức thứ 28/ Đơn tiên (hình 178)

68/ NGHINH DIỆN CHƯỞNG:

Động tác: Mũi chân trái quay qua hướng chính đông, mũi chân phải quay qua hướng đông hơi nghiêng nam. Thuận thế chân trái co lại chân phải duỗi ra, biến thành cung bộ. Đồng thời tay phải mở trảo quyền ra từ phía sau, lên phía trước lướt qua tay trái (lúc này tay trái cũng đang vòng về) vòng dưới tay trái thu về, đặt dưới nách trái, biến thành phủ chưởng.Tay trái nguyên là lập chưởng, thuận thế thu về xoay thành ngưỡng chưởng, luồn dưới chưởng phải từ từ kéo về trước ngực, rồi lại vòng lên trên chưởng phải đẩy ra phía trước, xoay thành chính chưởng. Thân và mắt đều hướng chính đông (hình 179)



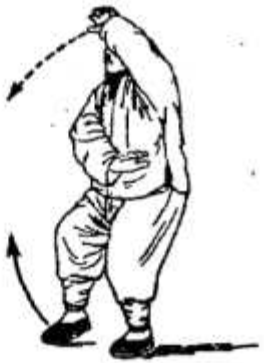
h. 178



h. 179

69/ CHUYỂN THÂN THẬP TỰ BÀI LIÊN:

Động tác một: Mũi chân trái xoay hướng tây nam. Đồng thời gót chân phải nhấc lên kéo về thành hư bộ. Lúc xoay người (tức lúc xoay chân), tay phải thuận thế án xuống, tay trái nâng lên, xoay thành phản chưởng, chưởng tâm hướng xéo lên phía trước đặt phía trên bên trái trán. Thân nghiêng hướng tây nam, mắt nhìn chính tây (hình 180).



h. 180



h. 181

Động tác hai: Chân phải thuận thế đá vòng từ trái qua phải, cao hơn đầu gối trái (dùng má ngoài bàn chân đá, không dùng mũi bàn chân). Đồng thời tay trái từ trên vòng xuống bên phải rồi lướt qua trái, vỗ ngang qua bàn chân phải (vỗ không tới được bàn chân có thể vỗ ngang qua ống quyển). Thân xoay qua hướng chính tây. Tay phải vẫn ở dưới nách. Mắt nhìn tây bắc (hình 181)

70/ LÂU TẤT CHỈ ĐÁNG CHỦY:

Động tác một: Sau khi vỗ qua chân phải, chân phải thuận thế hạ xuống phía trước bên phải của chân trái biến thành tiền cung bộ. Đồng thời tay phải từ phía dưới nách trái vòng xuống phía trước, trước khi chân phải chấm đất tay phải quét qua đầu gối phải. Mặt khác, sau khi tay trái vỗ qua chân phải, liền cong chỏ vòng lên bên má trái thành trắc chưởng (các ngón tay hướng tới phía trước, chưởng tâm hướng vào

trong và đẩy ra phía trước, hoàn thành thức Lâu tất ảo bộ) (hình 182)



h. 182



h. 183

Động tác hai: Tiếp theo chân trái bước lên phía trước bên trái chân phải nửa bước, trước tiên thành hư bộ (mũi chân hay gót chân chấm đất cũng được), trọng lượng thân thể ở chân phải. Đồng thời, tay trái vòng xuống bên trái quét qua đầu gối trái lên bên phải. Tay phải cong chỏ lại nâng lên nắm thành quyền (hổ khẩu hướng lên, đặt bên sườn phải. Trên là thuật ba động tác cùng hoàn thành một lúc. Tiếp theo chân trái tiến lên nửa bước, gót chân chấm đất, rồi co đầu gối hạ nguyên bàn chân xuống đạp thành tiển cung bộ. Đồng thời quyền phải theo thế đánh xuống phía trước (hổ khẩu vẫn hướng lên). Lúc này, tay trái sau khi quét qua đầu gối vòng về trước đầu gối trái, thuận thế đặt ở khớp chỏ trong của tay phải. Trên là thuật động tác tay trái chân trái và quyền phải, tất cả phải đồng thời đến đích (hình 183).

71/ **THƯỢNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ:**

Giống động tác phần sau của động tác một và phần còn lại của thức thứ 3/ Lãm tước vĩ (hình 184-187)



h. 184



h. 185



h. 186



h. 187

72/ **ĐƠN TIÊN:**

Giống thức thứ 52/ Đơn tiên (hình 188)

73/ **HẠ THẾ:**

Giống thức thứ 53/ Hạ thế (hình 189)



h. 188



h. 189

74/ **THƯỢNG BỘ THẤT TINH:**

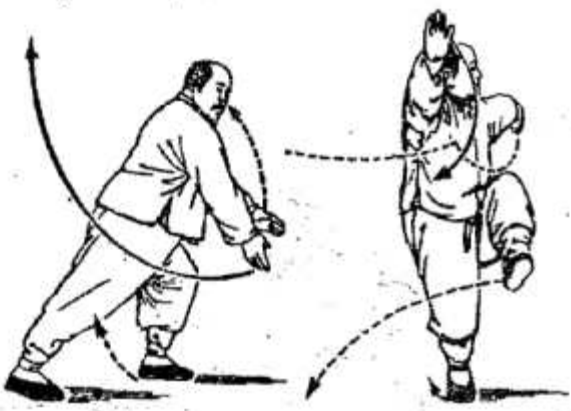
Động tác: Thân đứng lên phía trước, chân phải duỗi thẳng, chân trái co đầu gối thành tiền cung bộ. Chân phải theo đó bước lên phía trước một bước thành hư bộ, gót chân chạm đất (mũi chân chạm đất cũng được). Lúc này chân trái từ cung bộ hơi đứng lên. Đồng thời hai tay nâng lên trước ngực, tay phải tiếp tục nâng lên cao hơn tay trái, hai tay đều là lập chưởng. Phương hướng vẫn là chính đông (hình 190)



h. 190

75/ **THỐI BỘ KHÓA HỔ:**

Động tác một: Chân phải bước lui ra phía sau một bước, chân duỗi thẳng, chân trái co lại thành tiền cung bộ. Hai tay thuận thế hạ xuống, hơi xéo qua phải biến thành thùy chưởng, thành hai tay giao thoa, tay trái ở ngoài, tay phải ở trong, hai cánh tay gần như duỗi thẳng. Thân hướng đông. Mắt nhìn xuống hai tay (hình 191)



h. 191

h. 192



h. 192a

Động tác hai: Dời trọng tâm ra sau, chân phải đứng thẳng (đầu gối hơi cong). Chân trái theo thế nâng lên, đầu gối cao ngang hông, cẳng chân duỗi ra bên phải (tức hướng nam), mũi chân hướng đông nam, không cần thiết ngẩng mũi chân lên. Đồng thời hai tay phân ra hai bên phải trái, tay trái thành trảo quyền, cánh tay duỗi thẳng cao ngang vai. Tay phải thành lập chưởng, cánh tay duỗi thẳng, hơi cao hơn cánh tay trái. Thân vẫn hướng đông. Mắt nhìn hướng động hơi nghiêng bắc (hình 192- 192a)

76/ CHUYỂN THÂN NGHINH DIỆN CHƯỞNG:

Động tác một: Chân trái thuận thế vòng qua phải ra phía sau hạ xuống đất thành cung bộ, thân xoay hướng chính tây, chân phải theo thế xoay mũi chân qua hướng tây nghiêng bắc. Trước lúc xoay người, tay phải khép về trước vai trái, vẫn là lập chưởng. Tay trái theo thế hạ xuống, rồi vòng lên phía trong cổ tay phải, cùng lúc tay phải dời đến dưới nách trái, tay trái theo sự chuyển động của thân mở trảo quyền ra đẩy tới hướng chính tây, biến thành chính chưởng. Mắt nhìn hướng tây (hình 193).

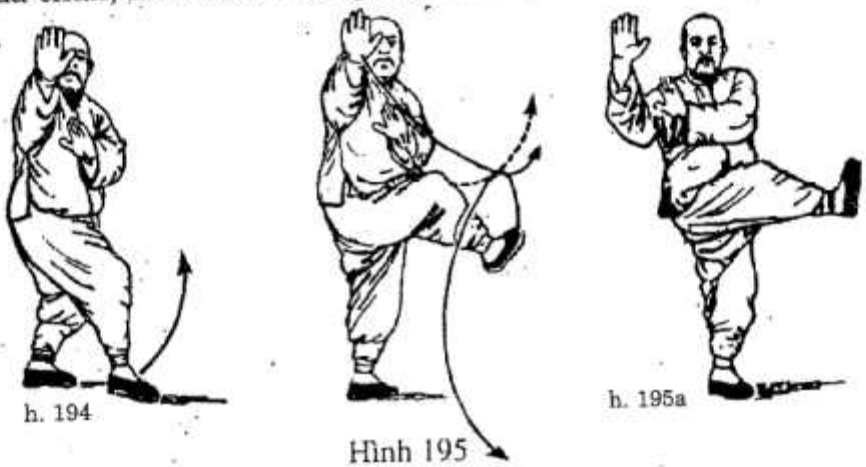


h. 193

77/ CHUYỂN THÂN SONG BÃI LIÊN:

Động tác một: Mũi chân trái xoay qua phải hướng chính đông, chân trái hơi co, chân phải thu về phía trước chân trái nửa bước biến thành hư bộ. Đồng thời hai tay theo sự xoay chuyển của thân vòng qua phải, cánh tay phải duỗi thẳng, chưởng phải vẫn là lập chưởng, chưởng tâm hướng nam. Tay trái khép trước ngực phải biến thành phủ chưởng, các ngón tay hướng tây nam. Thân hướng đông nam. Mắt nhìn tay phải (hình 194).

Động tác hai: Chân trái đứng lên, chân phải thuận thế nâng lên đá vòng qua phải. Đồng thời hai tay hơi nâng lên, đang lúc chân phải từ bên trái đá qua hai tay theo đó từ trên vòng xuống qua trái, vỗ ngang qua chân phải, tay trái vỗ trước, tay phải vỗ sau, cần phải lần lượt lướt qua lưng bàn chân. Phương hướng của thân không thay đổi. Sau khi hai tay vỗ qua chân, mắt nhìn hướng tây nam. (hình 195- 195a)



h. 194 h. 195a

Hình 195

78/ **Loan Cung Xạ Hổ:**

Động tác một: Sau khi hai chân vỗ qua chân phải, chân phải đá tiếp qua phải hạ xuống hướng đông nam của chân trái biến thành tiền cung bộ, chân trái duỗi thẳng. Lúc này hai tay đã vỗ qua chân phải qua hướng trái biến thành phủ chưởng. Thân hướng đông, mắt nhìn đông bắc (hình 196- 196a)

Động tác hai: Cước bộ không thay đổi, hai tay từ bên trái vòng xuống ngang qua trước bụng qua bên phải, vẫn là phủ chưởng. Phương hướng của thân không thay đổi (hình 197- 197a). Tiếp theo thừa thế nắm thành quyền đánh ra hướng đông, quyền phải ở trên là phản quyền, quyền trái ở dưới là chính quyền, hai quyền song song, hổ khẩu đối nhau.

Thân hướng đông hơi nghiêng nam, mắt nhìn hướng đông (hình 198- 198a)



h. 196



h. 196a



h. 197



h. 197a



h. 198



h. 198a

79/ THƯỢNG BỘ NGHINH DIỆN CHƯỞNG:



Động tác: Chân trái bước lên phía trước một bước, quyền phải biến thành phủ chưởng, quyền trái biến thành ngưỡng chưởng. Chưởng trái hơi kéo về, chưởng phải vòng xuống trước chưởng trái. Chưởng trái lại vòng lên trên chưởng phải đẩy ra phía trước, vừa xoay cánh tay thành lập chưởng. Thân và mắt

đều hướng chính đông (hình 199)

Điểm quan trọng: Có người thêm Thượng bộ Cao thám mã vào trước thức này, sách này lược bỏ Cao thám mã để động tác gọn gàng hơn, đó cũng là chiếu theo bài cũ không sửa đổi.

80/ **PHIÊN THÂN PHIẾT THÂN CHÙY:**

Động tác: Tiếp theo thức trước tay trái thu về dưới tay phải, tiếp theo thân xoay qua phải hướng chính tây (trước tiên xoay mũi chân trái). Đồng thời tay phải nắm thành quyền lật lên vòng qua sườn phải thành quyền ngửa. Tay trái vuốt qua quyền tâm phải đẩy ra phía trước biến thành lập chưởng (hình 200)



h. 200

81/ **THƯỢNG BỘ CAO THÁM MÃ:**

Động tác: Tiếp theo thức trước chân trái bước lên phía trước một bước biến thành tiền cung bộ, tay trái co chỏ lại biến thành ngưỡng chưởng. Quyền phải mở ra, đẩy lên trên chưởng trái thành lập chưởng. Thân vẫn chính tây, mắt nhìn ra phía trước bên tay phải, để chuẩn bị bước lên tiếp của thức sau (hình 201).



h. 201

82/ THƯỢNG BỘ LÃM TƯỚC VĨ:

Động tác: Tiếp theo thức trước chân phải bước lên hai tay thuận thế xoay lật như trong các thế chuyển tiếp Cao thám mã trước, rồi tiếp theo giống động tác hai, ba, bốn của thức thứ 3/ Lãm tước vĩ (hình 202-204).



h. 202



h. 203



h. 204

83/ ĐƠN TIÊN:

Giống thức thứ 4/ Đơn tiên. Xem lại hình (205, 206)

84/ HỢP THÁI CỰC:

Động tác: Thức này là thức cuối cùng của bài quyền, tiếp theo hình 206 hai tay hạ xuống hai bên hông biến thành thùy chưởng, chưởng tâm hướng ra phía sau. Chân phải khép qua hân trái thành bình hành bộ, trở về hình thức của thức thứ 1 (hình 207)



h. 205



h. 206



h. 207

CHƯƠNG BA

NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ

Thôi thủ là phương pháp hai người đối luyện, còn gọi là "đả thủ". Phương pháp đối luyện này, tuy nghiên cứu về phương diện chiến đấu là chính, nhưng người luyện quyền lấy phương pháp này như là một môn tiêu khiển, không những thú vị, mà còn là một môn thể dục, tuy thân thể yếu đuối vẫn có thể thích nghi được... Luyện tập phương pháp này so với tập luyện giá tử thì dễ hơn nhiều, chỉ cần khoảng đất trống nhỏ là đủ cho hai người luyện tập. Phương pháp thôi thủ có ưu điểm rất lớn. Ngày xưa thôi thủ chỉ được xem như một phương pháp rèn luyện kỹ năng chiến đấu, mà không coi trọng hiệu quả thể dục của nó, nhưng ngày nay người ta nhấn mạnh khía cạnh này nhiều hơn.

Lúc mới học thôi thủ, trước tiên cần phải luyện qua "đơn đáp thủ" (chạm một tay) liên tục co duỗi, mục đích là để giải trừ kình lực cứng nhắc trong vận động, trong thực tế, bất quá chỉ là một phương pháp bổ trợ, là bước đầu chuẩn bị cho những phương pháp vận động sau. Thôi thủ có nhiều hình thức, chính yếu là có sự phân biệt trong bộ pháp. Thông dụng nhất là có định bộ thôi thủ, động bộ thôi thủ, đại lý, lạn thái hoa v.v.. Động bộ thôi thủ chỉ có một số bước chân đơn giản, là hình thức động bộ cho người mới học. Đại lý tuy là hình thức cao hơn, nhưng lúc động bộ vẫn chiếu theo quy củ nhất định. Chỉ có "lạn thái hoa" là bộ pháp không bị ràng buộc, hai bên trong lúc nghe kình (thính kình) có thể tùy ý bước chân theo ý mình, đây mới đúng là hoạt bộ thôi thủ chân chính. Nếu công phu một bên cao hơn, thì bên còn lại nương theo

không nổi. Loại hoạt bộ thôi thủ này không có phương pháp luyện chuyên môn quy ước, chỉ cần công phu "đổng kình" (biết kình) tới một giai đoạn nhất định, tập luyện đều đều, giống như nước chảy thành mương, tùy cơ ứng biến, thì vẫn nâng cao trình độ thuần thục, nhưng cần phải diễn tập thường xuyên.

Lúc mới học thôi thủ, ban đầu học định bộ thôi thủ, lúc này chưa biết đổng kình là gì, chỉ chiếu theo phương thức chạm tay, hai chân đứng một chỗ chân hư chân thực, hai người đứng giống nhau, hai tay chuyển đổi qua lại. Không có biến hóa gì cũng không biết đổng kình, theo tập quán gọi là "vẽ vòng tròn", mỗi lần vẽ khoảng mười phút. "Vẽ vòng tròn" tuy không có thú vị gì để mà nói, nhưng là một loại vận động rất thoải mái dễ chịu. Vào lúc cuối ngày chỉ cần vẽ từ ba đến năm phút thì thân thể rất ấm áp sảng khoái. Vì vậy, có nhiều người sau khi đã biết đổng kình rồi vẫn rất thích "vẽ vòng tròn". Thầy Ngô Giám Tuyền lúc dạy thôi thủ, không nói về kình sớm như chúng ta, chỉ yêu cầu hai người phóng trương thân thủ đẩy bức lẫn nhau, chỉ cần khuếch đại phương thức hậu tọa bộ (tức chân trước hư bộ, chân sau co đầu gối, trọng tâm thân thể ở chân sau) để dung nạp sự đẩy bức của đối phương, sau đó thuận theo thế mà hóa giải, không dùng sức để kháng, hay dùng kình gạt ra. Gặp trường hợp bị bức mà không có cách hóa giải, thì thuận theo thế mà lui bước, nếu lui nửa bước mà đủ thì chỉ lui nửa bước, không lui nhiều quá. Tóm lại vừa đủ vào chỗ tốt, không rời khỏi đối phương là chính. Chiếu theo như vậy luyện một thời gian, thì thế tọa thân (lui về hậu tọa bộ) của chúng ta ổn định và lớn, đồng thời khả năng tiếp ứng cũng có một kinh nghiệm nhất định, đối với sự tiến bức của đối phương đã xem là bình thường như ăn cơm, được như vậy mới coi như xong bước thứ nhất. Loại công phu cơ bản này có nhiều người không chịu luyện, mới bắt

đầu học cứ đòi hỏi nói về kình, mới biết sơ sơ về đống kình tưởng đã dùng được rồi, muốn tiến bộ thật nhanh. Thực ra về phương diện công phu hóa kình còn thiếu nhiều, tập như vậy khiến cho trở thành tập quán muốn phát kình mà không muốn hóa kình, sau này sẽ trở ngại cho sự tiến bộ. Thầy Ngô Giám Tuyền thường dạy phải tinh thâm hóa kình mới có thể hội được phép thôi thủ.

Theo Quyền luận, phương pháp luyện tập thôi thủ được chia làm hai giai đoạn, một là "từ bình tĩnh, ổn định mà từ từ biết kình", một là "từ biết kình mà tới được bậc thềm của thần minh". Giai đoạn đầu cần phải có thầy dạy chỉ điểm, giai đoạn sau phải dựa vào chính mình khổ luyện và nghiên cứu sâu thêm, thầy dạy không giúp đỡ được giai đoạn này. Trong "Thập tam thế ca quyết" "dẫn đường vào cửa cần phải có thầy chỉ, công phu không nghỉ ngơi phép tắc tự tu luyện", hai câu này là ý nói như vậy. Vì vậy, chương này đưa ra những phép tắc cũng chỉ là gốc rễ của phương pháp luyện tập giai đoạn đầu, chính yếu có năm điểm sau đây:

(1)**BẤT ĐỈNH**:

Trong lúc động thủ, gặp đối phương dùng lực đánh tới, lập tức tay để kháng, đó là một loại bản năng, không phải có học võ mới có loại bản năng này. Bất quá sau khi học võ, chúng ta đánh có lực nhanh và chuẩn hơn, điều này không thể phủ nhận. Nhưng Thái cực quyền thì chủ trương trước tiên phải hóa giải rồi sau mới đánh, trước khi đánh cần phải tạo thành hình thế "ta thuận mà người nghịch", sau đó mới thừa thế truy kích, như vậy thì dùng lực không nhiều, cho nên Quyền luận nói: "tứ lạng bát thiên cân" đây là phép đánh có hiệu qủa tối cao. Vì vậy, điều chúng ta phải rèn luyện, không phải gia công thêm vào loại bản năng trên, khiến cho đánh nhanh và có lực, mà là ức chế loại bản năng trên, để cho có thể thích ứng với tình thế và phản ứng có hiệu quả hơn. "Bất

đình" (không được không thuận) là một phép tắc trọng yếu để thích ứng với tình thế. Có nhiều người cho rằng luyện tập "bất đình" không khó, chỉ cần tay không sử dụng một chút sức nào, cứ để tùy ý đối phương bài bố là được, đó là phương pháp đối phó, nhưng không hoàn toàn đối phó. Nhưng vì để đối phương tùy ý bài bố nên khiến cho tự mình có chỗ bị động, còn "bất đình" (bất đình là không đi ngược lại dòng kình lực của đối phương, nhưng tự mình luôn ở thế thuận) lấy tinh thần chủ động để thích úng với bất cứ động tác nào. Cho nên trong lúc thôi thủ, có thể tiếp nhận bất cứ sự bài bố nào của đối phương là điều cần thiết, nhưng đồng thời, chúng ta phải dùng cảm giác để "thính" rõ động tác của đối phương ("thính" có nghĩa là "nghe", là một thuật ngữ chỉ sự nghe ngóng trước động hướng của đối phương) sau đó lấy động tác của mình thích ứng theo nó. Nếu đối phương tiến một tấc thì chúng ta thích ứng một tấc, tiến một thước thì chúng ta thích ứng một thước (cần phải nhớ kỹ lúc chuyển động phải theo đường cong), quyết không dư không thiếu. Thiếu là phạm vào "đình bệnh", dư là phạm vào "đâu bệnh" (tức rời khỏi đối phương, cách ly đối phương), đều không phải là chỗ thích hợp. Như trên có thể thấy "bất đình" không phải chỉ đơn thuần không dùng sức, mà là dùng rất ít sức để dẫn đối phương vào chỗ trống, sau đó mới biến đổi thủ pháp bài bố của đối phương. Trong lúc thôi thủ, hai bên đều phải minh bạch đạo lý này, không được mạo muội tiến vào một hướng một cách cố chấp theo ý mình. Trừ phi ở giai đoạn vẽ vòng tròn, lúc luyện tập cần phải tránh tất cả những tình huống bảo thủ. Cần phải biết rằng nếu một phương không mạo muội tiến vào thì bên còn lại làm sao có thể thực hiện công phu "bất đình" được? Hai bên luân lưu tiến tới phía trước, là luyện phương pháp so sánh hơn thua khả năng thích ứng. Mặt khác có một điểm quan trọng cần phải nhớ kỹ lưỡng, luyện tập "bất đính" cùng

lúc phải chuyển động eo và tọa thân, không được chỉ có dùng tay tiếp ứng, vì thủ pháp và thân pháp cần phải nhất trí, nếu không, tay lui về mà thân không lui về, ngược lại có thể tạo cơ hội cho đối phương bỏ tay mà tấn công vào thân.

(2)**BẤT ĐÂU**:

"Bất đỉnh" là người tiến ta thoái, động tác của người cương ta nhu, "bất đâu" là động tác của người đi ta nương theo để chuyển hóa, làm động tác dọn đường cho sự tấn công của ta. Về phương diện phương hướng và tác dụng tuy hai điều này tương phản nhau, nhưng khi thực hiện thành động tác vòng cung thì tương phản tương thành, là động tác chị em tuần hoàn không ngừng. Hai chữ "bất đâu" về phương diện chữ nghĩa tuy có nghĩa là "không được rơi rớt hay rời ra, nhưng trong thực tế là một điều không đơn giản. Trên có nói "bất đỉnh" cần phải dùng cảm giác và cần phải có tác dụng dẫn đối phương vào chỗ trống, trong "bất đâu" cũng phải dùng cảm giác để niêm dính cánh tay đối phương, cánh tay của ta một mặt là nương theo, một mặt vẫn có chút kình đưa chuyển, khiến cho đối phương rơi vào chỗ bất lợi hay tình thế không ổn. Nếu lúc này đối phương đã không thể chống cự, nhân cơ hội chúng ta phát kình tấn công đối phương, nếu đối phương cố gắng chống cự, chúng ta có thể dùng thủ pháp "dục cầm cố túng" (muốn bắt thì hãy thả) khiến cho đối phương mất thăng bằng, sau đó mới phát kình tấn công. Đây là một phương pháp rất đơn giản, trong lúc thôi thủ, chúng ta phải biết tùy thời tùy lúc để thừa thế các tình huống cơ hội. Cần phải luyện tới mức dùng sức thật ít mà có thể thừa thế làm khó đối phương, như vậy mới phù hợp yêu cầu.

Thôi thủ Thái cực quyền tuy biến hóa nhiều đầu mối, nhưng phần lớn không rời tác dụng của hai động tác "bất đâu" và "bất đỉnh". Trong "Đả thủ ca" có câu: "dẫn tiến lạc không hợp tức xuất, triêm liên niêm tùy bất đâu đỉnh", đây là nói

điểm trọng yếu của sự vận dụng "bất đâu bất đỉnh". Trong thôi thủ "bất đâu" là "niêm kình" (kình lực niêm dính đối phương), "bất đỉnh" là "tẩu kình"(kình lực hóa giải đòn tấn của đối phương), là hai loại kình rất chính yếu của phép đánh nhau.

(3)**TIÊN CẦU KHAI TRIỂN:**

"Khẩn thủ môn hộ" là ứng dụng lúc phòng người tấn công mà nói, nhưng người tập luyện võ thuật có công phu khá cao, cũng có lúc cần phải có ý thả lỏng cửa ngõ, dụ người thâm nhập. Nếu trong lúc tập luyện công phu thôi thủ mà chỉ phòng thủ cẩn mật, không có tập luyện thả lỏng cửa ngõ, đến lúc ứng dụng, gặp tình huống cửa ngõ bị người tấn công khải mở (bị tấn công bất ngờ) tất phải giật mình hoảng sợ. Cho nên luyện công phu trước tiên phải mở rộng, sau mới gọn gàng cẩn mật, cả hai không thể thiếu một, mà cũng không đảo lộn trước sau. Bởi vì nếu luyện cẩn mật gọn gàng trước rồi sau mới mở rộng thì khó hơn. Công phu Thái.cực quyền thôi thủ yêu cầu luyện mở rộng trước, chủ yếu có hai mục đích:

Một là "từ chỗ rộng lớn để công phu có thể khuếch đại hạn độ "bất đâu bất đỉnh", đến lúc công phu đã thâm hậu, từ chỗ cảm giác linh mẫn thính kình rõ ràng, mới tiến tới thu nhỏ hạn độ dần, đó là công phu gọn gàng cẩn mật rất tự nhiên.

Hai là từ chỗ luyện mở rộng, khoảng trống khe hở của hai bên tương đối lớn, hai bên đều dễ thừa thế khe hở để chuyển động. Dạng này có thể khiến cho hai bên có nhiều cơ hội để tập luyện kỹ xảo công thủ.

(4)**KHÔNG ĐƯỢC CHUYỂN ĐỘNG BỘ PHÁP TRƯỚC:**

Thái cực quyền trong lúc ứng dụng không được động bộ trước là chính, nhưng nếu trong lúc luyện tập thôi thủ mà ứng dụng nguyên lý này thì cả hai đều yên tịnh bất động thì làm

sao có thể thôi thủ được? Cho nên lúc mới tập phải quy ước với nhau hai bên thay phiên xuất kình, đến lúc công phu khá sâu mới có thể tùy ý động thủ. Tính chất động kình này thường được gọi là "vấn kình", có hỏi tức có đáp nhưng đáp không được sai, đó là đạt tới một trình độ nhất định của thôi thủ. Đề xuất "không được động bộ trước" không phải nói bên hỏi mà nói đối với bên đáp. Vì bên "vấn kình" là tiền cung bộ tiến thân thuận thế, bên "đáp kình" thì không dễ đứng ổn định thường phạm vào sai lầm động bộ thái quá, như vậy không những ảnh hưởng đến sự hợp tác của hai người, mà còn tự mình rơi vào chỗ không thể niêm dính được. Cho nên yêu cầu "không được động bộ trước" chỉ là yêu cầu bên "đap kình" khi bị "vấn kình" cần phải dùng hết khả năng xoay chuyển eo trước không được dùng bộ pháp trước, trừ phi vạn bất đắc dĩ mới phải thối bộ, đây là chỉ phương pháp để luyện tốt phần eo. Hơi chút đã động bộ tất không nghĩ tới chuyện chuyển động phần eo, kình lực ở eo tự nhiên không có cách nào luyện đến. Tuy đây là một phương pháp tạm thời trong giai đoạn mới học, nhưng sau khi luyện tốt, vô hình trung cũng đã dưỡng thành tập quán "thính kình động bộ". Tới lúc luyện tập động bộ thôi thủ, không phải tốn nhiều công phu tập lại bộ pháp.

(5)KÌNH ĐOẠN NHƯNG Ý KHÔNG ĐOẠN:

Đây là nói, trong lúc thôi thủ, do chỗ dùng kình thái quá hay bất cập, cánh tay của hai người đột nhiên rời nhau phải tiếp tục dùng ý thức tưởng tượng động tác tiếp nối không để cho rơi vào tình trạng "bất đâu bất đỉnh", khiến cho cánh tay của hai người từ chỗ kình bị đứt đoạn nhưng ý thức tiếp nối không đứt đoạn, có thể phục hồi nguyên trạng, khởi lại chạm tay như cũ. Trong lúc thôi thủ tình trạng này xảy ra rất nhiều, cần phải biết rõ phương pháp luyện tập, không thể bỏ mặc. Sau khi luyện tập tốt giai đoạn này, chuyển qua tán thủ

(tức hai người tự do vấn kình, không cần phải chạm tay trước) hay trong lúc ứng dụng, đều có thể kịp thời dùng thủ pháp trọng yếu để tiếp ứng. Vì thôi thủ là chạm tay trước rồi mới vấn kình, còn tán thủ thì không chạm tay mà tấn công, nếu dựa vào khoảng cách mà tiếp ứng không được, thì sẽ bị người khống chế, trừ phi thấy tay thì chạy trốn, nếu không thì khó tránh đau khổ. Có lúc một người công phu cao đấu với một người công phu thấp, cố ý làm một động tác giả để dẫn dụ đối phương sau đó mới tấn công thật, đây là công phu tới mức thuần thục. Trong lúc luyện giá tử, thường phải tưởng tượng những động tác chiến đấu kình đứt đoạn nhưng ý không đứt đoạn, cũng có thể trau luyện thêm công phu tiếp ứng và công phu dựa vào khoảng trống hóa giải kình tấn công.

Trên là thuật những phép tắc cần phải chú ý trong lúc luyện thôi thủ, mặc khác, trong lúc luyện tập thôi thủ những tiêu chuẩn trọng yếu trong phương pháp luyện giá tử như nhẹ nhàng buông lỏng, tròn trịa, liên quán, hoàn chỉnh v.v.. hoàn toàn tương thông, cũng ứng dụng trong thôi thủ như nhau.

NGÔ THỨC THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ ĐỒ GIẢI

1.ĐƠN ĐÁP THÔI THỦ: (Thôi thủ chạm một tay)

Đây là cách đơn giản nhất dành cho thời gian mới học thôi thủ, lúc hai người chạm tay chỉ cần chạm một tay, đều dùng tay phải hoặc tay trái. Lúc thôi thủ cũng chỉ dùng hai tay đẩy nhau liên tục theo động tác vòng tròn (thường được gọi là "vẽ vòng tròn"), không có hoa dạng nhiều. Vẽ vòng tròn tuy là động tác đơn giản, nhưng cần phải vẽ tự nhiên và khớp nhau theo nguyên tắc "bất đâu bất đinh", đây cũng không phải là giai đoạn luyện tập ngắn mà thấy công dụng liền. Đơn đáp thủ, căn cứ vào cách xuất thủ và xuất cước khác nhau, có thể chia làm bốn loại:

a- Chạm tay phải mà chân phải ở phía trước gọi là thuận bộ hữu đáp thủ thức.

b- Chạm tay trái mà chân trái ở phía trước gọi là thuận bộ tả đáp thủ thức.

c- Chạm tay trái mà chân phải ở phía trước gọi là ảo bộ tả đáp thủ thức.

d- Chạm tay phải mà chân trái ở phía trước gọi là ảo bộ hữu đáp thủ thức.

Hình dưới đây là thuận bộ hữu đáp thủ, còn các thức khác có thể chiếu theo giải thích trên mà tự mình luyện tập. Phương pháp thôi thủ đơn đáp thủ, lấy thuận bộ hữu đáp thủ làm thí dụ, thuyết minh như sau:

Hai người đứng đối nhau (đứng bên trái là A, đứng bên phải là B), chân phải bước ra đều hư bộ, lấy lưng cổ tay phải hai bên (A và B) làm chỗ chạm dính nhau, tay trái đều để tự nhiên bên trái chỏ phải. Giả định bên A xuất thủ trước, tay phải của A hơi hơi chìm cổ tay xuống, theo đó từ từ đẩy về phía trước ngực của B, đồng thời biến hư bộ thành cung bộ, khiến cho thân từ từ tiến tới phía trước. Tay phải của B thuận theo tay của A từ từ co cánh tay chìm chỏ dẫn tay phải của A về phía vai phải của mình theo đường cong, đồng thời hơi tọa người về chân sau (vì bên B vốn đã đứng hư bộ, nên chỉ hơi tọa thân. Nếu đứng cung bộ, thì phải lui về hết sức). Đến lúc này, tay phải của A không duỗi ra phía trước mà từ từ thu về, còn B chiếu theo động tác trước của A mà đẩy tay về phía ngực. Lúc duỗi tay cần phải theo hình cong, đồng thời biến hư bộ thành cung bộ, từ từ dời người ra phía trước, A cũng chiếu theo động tác trước của B, thuận thế co tay lại chìm chỏ dẫn tay của B về hướng vai phải của mình, đồng thời biến cung bộ thành hư bộ và hết sức tọa về phía sau. Động tác của hai bên hợp lại thành một vòng tròn, cứ như vậy tuần tự qua lại, nếu

thấy cánh tay, vai và chân đã mệt thì đổi bên và chuyển qua tập tả hữu ảo bộ (xem hình đơn đáp thủ, 1).

Thôi thủ của đơn đáp thủ tuy đơn giản hơn song đáp thủ, nhưng trong động tác cũng cần chú ý hai vấn đề sau:

(1) Sự tiến, lui của hai bên (bao gồm sự biến đổi của bộ pháp và co duỗi của cánh tay) về tốc độ hai bên phải thích ứng nhau để phù hợp yêu cầu "bất đâu bất đình".

(2) Lúc tọa người ra phía sau, tức lúc biến cung bộ thành hư bộ, cần phải hơi hàm hung và buông lỏng eo chi, để phù hợp với yêu cầu "khí trầm đan điền" và "khí nghi cổ đãng".



h. 1

2. **SONG ĐÁP THỦ:** (Thôi thủ chạm hai tay)

Song đáp thủ tuy là nghiên cứu theo tám loại kình, nhưng lúc mới học cũng chiếu theo phương pháp vẽ vòng tròn mà tiến hành luyện tập. So với đơn đáp thì hơi khó hơn. Nó cũng lấy tiêu chuẩn hai cổ tay của hai bên chạm nhau, phân làm thuận bộ tả hữu và ảo bộ tả hữu bốn loại. Hình 2 là thuận bộ hữu đáp thủ, hình 3 là ảo bộ tả đáp thủ, còn lại hai thức lược bớt không có hình.

Đơn đáp thủ chỉ cần một tay chạm nhau, trong thôi thủ có thể luyện tập động tác vẽ vòng tròn lớn hơn, cho nên khoảng cách đứng của hai người rộng hơn. Song đáp thủ vòng tròn vẽ được nhỏ hơn, cho nên cự ly của hai người gần hơn,

đại để lấy tiêu chuẩn hai bên bước chân ra tiếp cận nhau. Trước khi thôi thủ đạp một chân ra dùng hư bộ, sau khi thôi thủ, bên tiến thành cung bộ, bên thối thành hư bộ. Bây giờ phụ thêm hình lần lượt thuyết minh như sau:

Hình 2, tay phải hai người chạm nhau, chân phải đạp ra, tay trái của A đặt bên chỏ phải của B, tay trái của B đặt nơi chỏ phải của A.

Hình 3, tay trái hai người chạm nhau, bộ chân không đổi, tay phải của A đặt nơi chỏ trái của B, tay phải của B đặt nơi chỏ trái của A.

Hình 4, tay phải của B duỗi ra hướng trước ngực của A (giống cái đẩy tay của đơn đáp thủ), bị A dẫn qua hướng vai phải của A. Lúc này tay trái của A vẫn đặt nơi chỏ phải của B, nhưng tay trái của B dời về bên trong khớp chỏ phải của mình chạm tay trái của A (đều dùng lưng bàn tay chạm nhau), đây là bước thứ nhất từ tay phải chạm nhau đổi thành tay trái chạm nhau.

Hình 5, từ thức trên (hình 4) B lấy tay phải hạ xuống, chuẩn bị từ dưới vòng lên phía ngoài chỏ trái của A, A chờ lúc tay phải của B vòng lên, thân xoay lại chính diện, lấy tay phải chạm lên chỏ trái của B. Đây là bước thứ hai tay phải chạm nhau đổi thành tay trái chạm nhau, lại biến thành ảo bộ chạm tay trái giống như hình 3.



h. 2



h. 3



h. 4



h. 5

Hình 6, từ hình 3, tay trái của A duỗi về hướng ngực của B bị B dẫn về phía vai trái của B, A thuận thế dùng tay phải bỏ chạm tay phải của B (giống hình 4 động tác chạm nhau dùng tay trái), tiếp theo lại phỏng hình 5 tay trái chạm nhau biến thành tay phải chạm nhau (hình 2).



h. 6



h. 7

Tiếp theo trên từ hình 2 chạm tay phải qua hình 4, động tác hình 5, biến thành tay trái chạm nhau hình 3, lại từ tay trái chạm nhau qua hình 6 và động tác sau hình 6, rồi trở về hình 2 tay phải chạm nhau. Đó là phương pháp hai tay chạm nhau vẽ vòng tròn. Đây là dạng một tới một lui, trải qua có thuận bộ hữu đáp thủ và ảo bộ tả đáp thủ hai động tác thôi thủ.

Sau khi đổi bộ biến thành thuận bộ tả đáp thủ, phỏng theo động tác trên co duỗi biến thành ảo bộ hữu đáp thủ. Tập

luyện thuần thục bốn loại thôi thủ này tự nhiên có thể dẫn tới biến hóa, có thể đẩy thuận, đẩy nghịch, đẩy cao, đẩy thấp, vẽ ra nhiều loại vòng tròn. Đó là yêu cầu sơ bộ của luyện tập định bộ thôi thủ.

Lúc mới học thôi thủ, chỉ vận dụng tay mà không vận dụng phần ngoài của cánh tay, cho nên trong lúc chạm tay, một tay chạm bên chỏ đối phương, tóm lại là dùng bàn tay để chạm, giống như song đáp thủ hình 2, tay trái của A và hình 3 tay phải của B. Nhưng nếu thôi thủ tiến bộ thêm một chút thì không còn đơn thuần dùng tay để hoàn thành động tác. Điều này không lấy toàn thân mà nói, chỉ lấy cổ tay cánh tay mà nói, thì lúc thôi thủ đã lâu hơn người. Tóm lại là dùng cổ tay và dùng cánh tay chạm trên cánh tay của đối phương. Như song đáp thủ hình 2, tay trái của B và hình 3 tay phải của B dùng cổ tay và cánh tay để chạm, đây là phương thức để tay rảnh tạo ra một tác dụng khác. Từ hình 4 có thể thấy ra, A dẫn tay phải của B là dùng tay, từ hình 6 có thể thấy ra, B dẫn tay trái của A là dùng cổ tay và cánh tay, thử hỏi hai bàn tay không của B không dùng có phải linh hoạt hơn nhiều so với hai bàn tay của A? Hỏi tức là đã khẳng định. Vì hai bàn tay của B có thể tùy thời đè xuống trên cánh tay của A gia tăng động tác khiến cho A bị tăng thêm áp lực. Đây là một phương pháp rất trọng yếu trong thôi thủ, cho nên ở đây giới thiệu sơ lược, chuẩn bị cho người mới học thôi thủ sau này có thể tham khảo.

3. **TÁM ĐỘNG TÁC CƠ BẢN**:

Tám động tác cơ bản này thường được gọi là thôi thủ bát pháp, bằng lý tê án thái liệt chẩu khảo:

-**BẰNG**: Là động tác xéo lên hướng ra phía trước. Như hình 7, hai người vốn là thuận bộ hữu đáp thủ, A dùng tay phải đẩy ra phía trước, B thuận theo thế co chỏ lại, dùng cánh tay niêm dính cánh tay của A, A tiếp tục dùng kình đè xuống,

B đang lúc tấn công trở lại dùng bằng kình nâng lên phía trước (đương nhiên có thể dùng hóa kình, nhưng ở đây chưa bàn tới), đi vòng theo đường cong hướng lên, nếu chỉ dùng kình lực đi thẳng xéo lên tuy cũng có thể cầm giữ sự tấn công của A, nhưng phải dùng lượng kình lực lớn hơn nhiều, còn dùng bằng kình vòng lên có thể làm cho thân của A bị bật lên, khiến cho A đứng không vững, dùng ít kình lực mà có hiệu quả lớn.

-**LÝ:** Đây là thuận theo đường kình lực chính đang tiến tới ta nhưng lại hướng nó qua hai bên (trái hay phải), dùng động tác đường cong xéo dẫn kình lực của đối phương xéo qua một bên. Như hình 8, B dùng bằng kình tấn công trở lại, A thuận theo thế hai cánh tay một trước một sau niêm dính cánh tay phải của B (tức cánh tay đang tấn công), dùng lý kình kéo về phía bên phải khiến cho bằng kình của B bị lệch phương hướng. Trong hình tay phải của B bị kéo xéo qua hướng vai phải của A, đó là phương hướng mới sau khi bị lý. Lý là loại kình thường dùng để hóa kình, mục đích khiến cho đối phương tấn công vào chỗ trống, và thân của đối phương bị kéo về bên phải hay bên trái của ta, sau đó có thể thừa thế làm cho đối phương đứng không vững, mà không cần tốn nhiều sức.



h. 8



h. 9

-**TỀ:** Là một loại động tác theo đường xéo hơi hướng xuống dùng kình để áp bức đối phương. Như hình 9 cánh tay trái của A niêm dính cánh tay phải của B, bàn tay phải của A đè lên cổ tay trái của A (đè lên tay của mình để hỗ trợ). Trong lúc này A vốn có thể phát kình ra phía trước nhắm vào B, A đẩy ra phía trước lại có áp lực đè xuống, khiến cho B hơi bị nghiêng ra phía sau, B giống như không có cách gì giải thoát, A chỉ cần tăng thêm lực trên cánh tay phải đẩy B.

-**ÁN:** Là một loại kình lực đè xuống. Như hình 10, hai bàn tay của B án lên cánh tay phải của A. Chiếu theo trong hình có thể thấy, B cũng có thể dùng kình lực đẩy thẳng, nhưng án kình của Thái cực quyền là: hai bàn tay của B một mặt dùng kình lực đè xuống, một mặt vẫn cần niêm dính cánh tay phải của A, hai cánh tay của B duỗi thẳng nhưng không phải đẩy ra phía trước, mà là chuẩn bị co chỏ lại đè xuống. Lúc dùng án kình cần phải chú ý hai điểm: (1) Nếu cánh tay phải của A không dùng chút lực và không có ý đề kháng lên, thì không có cách gì đè xuống. (2) B dùng ăn kình đè xuống cần phải nghiêng một bên, bên phải hay bên trái. An kình là khiến cho đối phương cúi tới phía trước, nếu đối phương không chịu cúi mà lui về phía sau, thì một mặt dùng án kình lại có thể thừa thế phát kình đẩy ra phía trước.



h. 10



h. 11

-**THẢI:** Đây là một loại động tác dùng lực nâng kéo bằng bàn tay. Như hình 11, hai tay của B đè lên hai tay của A, nói cách khác, là hai cánh tay của A nâng hai cánh tay của B. Lúc này, nếu B dùng kình đè xuống dẫn ra khỏi kình lực nâng lên của A, tiếp theo buông lỏng không đè xuống mà dùng tay nâng kéo về bên phải của mình, có thể khiến cho A bị mất thăng bằng về bên trái hay phía trước. Trước tiên đè xuống rồi sau đó nâng lên kéo giật về một bên là phương pháp dùng kình của thái.

-**LIỆT:** Đây là một loại động tác thuận theo phương hướng chủ lực của đối phương, dùng kình lực theo vòng cung khiến cho thân đối phương phải xoay chuyển. Như hình 12, tay phải của A đẩy chỏ trái của B, tay trái của B thuận theo thế vòng lên cánh tay phải của A dùng kình vuốt xuống. Đồng thời cánh tay trái của A tăng thêm lực trên cánh tay phải của B, tay phải B của thừa thế vòng lên phía ngực trái của A hướng xuống bên phải của A, dùng kình lực đẩy ra. Hai loại kình của B đồng thời gia lên cánh tay và thân của A, khiến cho thân của A phải xoay nghiêng qua phải. Trong hình ánh mắt của B là chỉ phương hướng đó, tức là sau khi thân của A bị liệt phải xoay và nghiêng về bên đó.



h. 12



h. 13

-**CHẨU**: Đây là dùng chỏ để tấn công người hay dùng chỏ để đè kéo theo tay đối phương. Như hình 13, tay trái của A vốn duỗi thẳng trước ngực B, B trong lúc lý qua trái dùng tay trái đẩy tay trái của A, A liền thừa thế co cánh tay lại dùng mũi chỏ tiếp tục truy kích vào ngực B, đây là phương pháp trong lúc bất cập thừa thế dùng chỏ đánh người (phép dùng chỏ đánh người đương nhiên không phải chỉ có thức này). Nếu tay trái của B không đẩy tay trái của A thì tiếp tục bị lý qua bên trái, A không co cánh tay lại thì mất cơ hội dùng chỏ đánh B, có thể thấy rằng dùng chỏ đánh người trước tiên cần thừa cơ hội co cánh tay lại, nếu căn bản không có cơ hội này hay cơ hội đã qua thì không thể ứng dụng chỏ đánh người. Như hình 14 là một lối dùng chỏ chìm xuống kéo theo, nó so với cách trên thì có công dụng lớn hơn. Trong hình, tay phải của A là đang nâng chỏ trái của B, B lúc này nếu dùng tay trái đẩy vào ngực A, thì cánh tay trái sẽ bị A nâng lên, như vậy tình thế sẽ bất lợi. Vì vậy, B phải đè chỏ xuống đồng thời kéo ra phía sau (tay trái vẫn dính nơi ngực của A không cần rời ra), làm như vậy thân của A sẽ bị nghiêng qua phải ra phía trước mà đứng không vững, do tay trái của B chưa rời ngực của A, nếu lúc này B duỗi cánh tay trái đánh hay vuốt kéo xuống bên trái, thì A không thể tránh được bị đánh.



h. 14



h. 15

-KHÁO: Là dùng vai dựa vào đối phương để tấn công đối phương, nó cũng là một phương pháp trong lúc không kịp đổi tay thừa thế áp sát vào để truy kích. Như hình 15, tay trái của A nguyên đẩy vào ngực B, bị B dùng hai tay lý qua bên trái, nhưng vì lý kình quá gấp, đồng thời, eo xoay chuyển quá ít nên không kịp lúc để lý thân của A qua bên trái, lúc A bị lý thừa thế tự động xoay người, dùng vai trái truy kích, tuy B hàm hung tọa thân ra phía sau, nhưng phần ngực chưa xoay chuyển được, rất dễ bị A dùng vai tấn công. Trên là nói dùng vai tấn công, trong các môn võ thuật khác cũng không phải là không có, bất quá dùng vai trong thôi thủ, chủ yếu là luyện "dựa" (kháo), chớ không phải luyện tấn công. Vì A bị lý ra phía sau, nên gấp rút đuổi theo dùng vai dựa vào người B, đó là luyện công phu "bất đâu" nếu lập tức dùng vai đánh thì không những phạm vào lỗi "bất đỉnh", mà còn bị B biến thế dẫn dắt kình tấn công rơi vào chỗ nguy hiểm. Cách dùng kháo hay nhất là có thể tiến có thể lùi, B bị kháo thì phát sinh hiện tượng không ổn định, A lúc này dùng vai đánh sẽ không bị nguy hiểm. B sau khi bị kháo nếu vẫn đứng vững, mà còn biến kình trên vai của A, A cũng có thể thừa thế thu vai về, không bị trường hợp chưa đánh được mà không có cách thu về. Mặt khác, dùng vai kháo, phương hướng của lực giống như tê kình, nhưng là dùng vai tấn công, phương hướng của lực chỉ đánh tới mà không kéo xuống. Không nói là đánh được hay đánh không được tự thân mình cũng tránh được nghiêng ngửa nguy hiểm. Có thể thấy rằng dùng vai dựa so với dùng vai đánh có lợi hơn. Lại nữa, dùng vai kháo vốn là thừa thế tiến lên. Hình 15, là chiếu theo định bộ thôi thủ mà nói kháo thức, cho nên tư thế trên có phần không hợp chỗ cho kháo kình.

Trên là nói tất cả những điều cơ bản của thôi thủ cho người mới học, cho nên đồ giải vẫn chiếu theo định bộ thôi

thủ. Tóm lại, lúc học thôi thủ, nếu chỉ học về vòng tròn thì rất dễ học, bất quá sự thích thú ít hơn, nhưng nếu muốn học thôi thủ bát pháp thì hơi phức tạp, mà cũng rất khó khi không có thầy chỉ dẫn, nếu có cơ hội nên tìm thầy mà luyện tập.

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN TẬP

TẬP BỐN

VÕ THỨC THÁI CỰC QUYỀN

GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC VÕ THỨC THÁI CỰC QUYỀN

Võ Hà Thanh người Vĩnh Niên Hà Bắc, tự là Vũ Tương (1812 - 1880) xuất thân trong gia đình quan lại, ba anh em trong gia đình đều luyện tập võ thuật. Sau khi Dương Lộ Thiền (1799 - 1872) từ Trần Gia Câu trở về quê hương, anh em Vũ Tương theo học võ với Dương Lộ Thiền, học được Trần thức lảo giá Thái cực quyền, sở đắc được đại khái. Anh của Vũ Tương là Trừng Thanh (1800 - 1884) năm 1852 đậu Tiến sĩ làm quan ở Hà Nam, Vũ Tương theo anh đi nhậm sở, tiện đường qua huyện Ôn Trần Gia Câu, muốn cầu học với thầy của Dương Lộ Thiền là Trần Trường Hưng (1771 - 1853). Đi ngang qua Triệu bảo trấn, biết được Trường Hưng đã bệnh già (năm đó Trường Hưng đã 83 tuổi), lúc đó Trần thanh Bình ở Triệu Bảo trấn đang truyền dạy Trần thức tân giá Thái cực quyền, liền theo Thanh Bình học tân giá được hơn một tháng, nắm được lý pháp. Trừng Thanh ở Diêm điếm Vũ Dương tìm được "Thái cực quyền phổ" của Vương Tông Nhạc (người đời Càn Long). Vũ Tương nhận được quyền phổ thì ra sức nghiên cứu và phát ngộ, lấy tâm đắc luyện quyền phát huy ý nghĩa quyền phổ của Vương tông Nhạc, sáng tác "thập tam thế hành công tâm giải", "thập tam thế hành công ca quyết" và "đả thủ ca yếu ngôn" và qui nạp yếu lĩnh phương pháp rèn luyện thành "thân pháp thập yếu". Trước tác này đều căn cứ vào thể nghiệm của bản thân ông, cho nên tinh yếu đơn giản súc tích, không một lời phù phiếm. (Về sau trứ tác này được gộp chung trong quyền phổ của Vương Tông Nhạc, và được các lưu phái

Thái cực quyền xem như kinh điển về phương pháp tập luyện Thái cực quyền).

Cháu ngoại của Vũ Tương là Lý Kinh Luân, tự là Diệc Dư (1832-1892), năm 1853 bắt đầu học quyền với Vũ Tương, tự nghiệm kỹ thuật Thái cực quyền, lại tu đính một lần nữa (bộ Quyền phổ của Vương Tông Nhạc). Cháu của Diệc Dư là Hòe Ấm năm 1935 trong "Thái cực quyền phổ tự" có nói: "Bản quyền phổ này tiên tổ của tôi lúc về già trước tác, bên trong đã nhiều lần tu sửa thêm phần hoàn thiện."

Quyền thức của Võ Vũ Tương không giống Trần thức lão giá và tân giá, cũng không giống Dương thức đại giá và tiểu giá, tuy ông học từ đó nhưng biến hóa thành một phái riêng, đặc điểm là: Tư thế gọn gàng, động tác chậm rãi, bộ pháp phân biệt hư thực rõ ràng, lúc tiến thối phần ngực phần bụng xoay chuyển lúc nào cũng giữ trung chính, hoàn toàn dùng sự chuyển đổi hư thực của nội kình và "nội khí chuyển ngầm bên trong" để phối hợp với ngoại hình. Hai tay vận chuyển kín đáo, lúc xuất thủ không vượt quá mũi chân. Ban đầu cũng có những động tác nhảy nhót, đến đời thứ tư là Hách Nguyệt Như (1877-1935) mới tu sửa thành không phóng túng nhảy nhót. Song bãi liên thức cũng tù sửa thành không vỗ tay lên mặt bàn chân, đây là cải cách để thích ứng với nhu cầu tập luyện của người già và thân thể suy nhược.

Bộ pháp thôi thủ của Võ thức vẫn là tiến ba bước rưỡi, lui ba bước rưỡi.

Vũ Tương vui thích với việc dạy học, đọc sách. Diệc Dư thì hành nghề y, đều là những nho sinh ẩn cư ở quê, dạy học rất ít. Lý Diệc Dư truyền kỹ thuật tối tinh xảo Thái cực quyền lại cho một người đồng hương tên là Hách Hòa (tự là Vi Chân, 1849-1920). Vào những năm đầu dân quốc, Võ thức Thái cực quyền truyền vào Bắc kinh, có nhiều người gọi là "Lý giá" (quyền thức của họ Lý), đợi tới lúc con của Hách Vi Chân là

Hách Nguyệt Như và cháu là Hách Thiếu Như năm 1928 đến Nam kinh, Thượng Hải dạy Thái cực quyền, thì cũng có người gọi là " Hách Giá" (quyền thức của họ Hách). Nguyệt Như để lại nhiều thiên trước tác Thái cực quyền. Hậu bối của hai họ Võ, Lý đều không nghiên cứu Thái cực quyền, từ đó Võ thức Thái cực quyền truyền tập từ họ Hách. Hách Thiếu Như không dạy Thái cực quyền cũng đã nhiều năm, năm 1961 cơ quan thể dục Thượng Hải lập ban nghiên cứu học tập Võ thức Thái cực quyền mời Hách Thiếu Như ra dạy, để lưu truyền quảng bá. Sách này chiếu theo hình ảnh của Hách Thiếu Như để thuyết minh động tác.

CHƯƠNG MỘT

VÕ THỨC THÁI CỰC QUYỀN YẾU LĨNH

Vì phần trứ tác của Vương Tông Nhạc được lưu truyền từ Võ Vũ Tương nên người viết xếp vào chương này, mặc dầu mỗi hệ phái đều có lưu truyền và xem trứ tác này như là kinh điển. Các bản lưu truyền của các lưu phái có sự dị biệt nhỏ, đại để giống nhau. Vì phần nguyên văn quá cô đọng uẩn áo, nên ngoài phần phiên âm và dịch nghĩa kinh văn ra, chúng tôi dịch thêm phần chú thích của thầy Trần Vi Minh (nguyên là cao đồ của Lão sư Dương Trừng Phủ, thuộc lưu phái Dương thức, tuy vậy những kiến giải này chúng tôi nhận thấy không sai biệt với phương pháp của Võ thức) phụ thêm theo ý từng đoạn kinh văn của nguyên tác.

THÁI CỰC QUYỀN KINH
SƠN HỮU VƯƠNG TÔNG NHẠC

Trong quyển phổ lưu truyền từ họ Võ, có ghi "Sơn Hữu Vương Tông Nhạc trứ", tương truyền Vương Tông Nhạc sống vào khoảng đời Càn Long là người truyền dạng thức ban đầu Thái cực quyền cho dòng họ Trần ở Trần Gia Câu, nhưng về cứ liệu lịch sử còn nhiều điểm nghi vấn, còn chờ khảo cứu thêm.

(A) THÁI CỰC QUYỀN LUẬN

Sơn Hữu Vương Tông Nhạc trứ tác

A 1. **Thái cực giả, vô cực nhi sinh, âm dương chi mẫu dã.**

Dịch nghĩa: Thái cực được sinh từ vô cực, là mẹ của âm dương.

Trần Vi Minh giải thích: Âm dương sinh từ thái cực. Thái cực gốc từ vô cực. Thái cực quyền bất cứ chỗ nào cũng phân hư thực âm dương, cho nên gọi là thái cực.

A 2. **Động chi tắc phân, tịnh chi tắc hợp.**

Dịch nghĩa: Động thì phân chia, tịnh thì hợp lại.

Trần Vi Minh giải thích: Thân ta không động thì hồn nhiên như thái cực, thân ta chớm động liền phân ra âm dương.

A 3. **Vô quá bất cập, tuỳ khuất tựu thân.**

Dịch nghĩa: Không thái quá không bất cập, tùy theo cái co mà thành cái duỗi.

Trần Vi Minh giải thích: Ý nói khi cùng người tiếp xúc va chạm dính nhau (tương tiếp tương niêm) thì tùy theo sự chuyển động của người mà chuyển động, người co thì ta duỗi, người duỗi thì ta co, khế hợp kín đáo, không đứt đoạn (bất đâu) không làm nghịch lại, ứng phó không dư không thiếu.

A 4. **Nhân cương ngã nhu vị chi tẩu, ngã thuận nhân bối vị chi niêm.**

Dịch nghĩa: Tẩu (chạy là thuật ngữ của Thái cực quyền, có hàm ý dẫn dắt hóa giải) là người cương ta nhu, niêm (dính lại) là ta ở thế thuận mà người ở thế nghịch.

Trần Vi Minh giải thích: Người cương ta cũng cương thì hai người giống nhau, người cương ta nhu thì không cùng phòng bị trở ngại, không cùng phòng bị trở ngại thì chuyển động hóa giải rất dễ (tẩu hóa). Chuyển động hóa giải được thì

người ở vào thế nghịch mà mất sức lực, ta ở trong sự thuận chiều cho nên được thế. Lấy cái thuận mà dính (niêm) thì người tuy có sức mạnh nhưng cũng không giữ được sức mạnh vậy.

A 5. **Động cấp tắc cấp ứng, động hoãn tắc hoãn tùy. Tuy biến hóa vạn đoan, nhi lý duy nhất quán.**

Dịch nghĩa: Động gấp thì đối phó gấp, động chậm thì đối phó chậm, tuy biến hóa vạn mối nhưng lý chỉ có một.

Trần Vi Minh giải thích: Động tác nhanh chậm của ta tùy theo động tác nhanh chậm của người. Không tự mình nhanh chậm thì tự nhiên có thể "niêm" liên tục không ngừng. Trừ phi hai tay buông lỏng ổn định, không có chút gồng cứng gượng gạo nào (chuyết lực), thì mới có thể khéo léo khế hợp theo cùng người (tương tùy) như vậy. Còn như hai tay có lực thì thích tự mình chủ trương, không thể bỏ mình mà theo người được. Vì phương hướng, tốc độ nhanh chậm không giống nhau cho nên nói biến hóa vạn mối, tuy không giống nhau nhưng sự đeo dính và nương theo (niêm tùy) của ta thì lý chỉ có một.

A 6. **Do trước thục nhi tiệm ngộ đổng kình, do đổng kình nhi giai cập thần minh. Nhiên phi dụng lực chi cửu, bất năng khoát nhiên quán thông yên.**

Dịch nghĩa: Do luyện tập thuần thục mà dần dần ngộ biết kình (kình lực của ta và người), do biết kình mà lên đến mức thần sáng suốt, nếu không do tốn sức lâu ngày (tập luyện) thì không thể khai thông liền lạc như vậy được.

Trần Vi Minh giải thích: Luyện tập thuần thục, luyện tập cho thân thể khỏe mạnh, luyện tập thôi thủ để ứng dụng tự vệ, công phu lâu ngày tự nhiên thần có thể biết kình một cách sáng suốt.

A 7. **Hư linh đỉnh kình, khí trầm đan điền.**

Dịch nghĩa: Trống rỗng linh hoạt, kình lực từ dưới xuyên suốt lên đầu, khí chìm xuống đan điền.

Trần Vi Minh giải thích: Bất luận là luyện giá tử hay thôi thủ đều cần lưu ý "hư linh đỉnh kình khí trầm đan điền".

A 8. **Bất thiên bất ỷ, hốt ẩn hốt hiện. Tả trọng tắc tả hư, hữu trọng tắc hữu yểu.**

Dịch nghĩa: Không nghiêng không dựa, thoạt nấp thoạt hiện. Bên trái vừa mới nặng thì bên trái đã thành hư, bên phải vừa mới nặng thì bên phải đã mờ mịt cao xa.

Trần Vi Minh giải thích: Không nghiêng không dựa là thân ngay thẳng không nghiêng lệch một bên. Thoạt ẩn thoạt hiện là hư thực không chừng, biến hóa không định. Hai câu sau giải thích ý thoạt hiện. Cùng người tương niêm (dính nhau), nếu cảm thấy bên trái nặng tức bên trái của ta dính người (niêm) thì bên trái biến thành hư, bên phải cũng vậy. Hư thì không có ý nắm bắt sờ mó được. Cùng người tương niêm thì nương theo ý của người mà hóa giải đi, không được có một chút đề kháng nào, làm cho mọi chỗ rơi vào trống không thì địch không thể làm gì được.

A 9. **Ngưỡng chi tắc di cao, phủ chi tắc di thâm, tiến chi tắc dũ trường, thối chi tắc dũ súc.**

Dịch nghĩa: Ngửa lên thì quá cao, cúi xuống thì thấy càng sâu, tiến tới thì thấy quá dài, lui lại thì thấy càng gấp.

Trần Vi Minh giải thích: Người ngửa lên thì thấy ta cao hơn, như muốn sờ trời mà khó vịn, người cúi xuống thấy ta sâu hơn, như lâm vào vực mà sợ bị vùi, người tiến tới thì thấy ta càng xa mà không tới kịp. Người thối lui thấy ta bức bách mà không trốn được. Tất cả đều do năng lực "niêm tùy" (dính sát và nương theo) không ngừng của ta, khiến cho địch không giữ được lực vậy.

A 10. **Nhất vũ bất năng gia, giăng trùng bất năng lạc. Nhân bất tri ngã, ngã độc tri nhân. Anh hùng sở hướng vô địch, cái giai do thử nhi cập dã.**

Dịch nghĩa: Một cái lông chim cũng không thêm, một con ruồi cũng không sót. Người không biết ta chỉ mình ta biết người. Anh hùng vô địch là do đạt được những điều này.

Trần Vi Minh giải thích: Một cái lông chim cũng không thêm, một con ruồi cũng không sót, là ý hình dung chuyển động của ta không thể thay thế thêm hay bớt được. Tài năng phải đến mức tinh vi mới có thể áp dụng như vậy được. Người, mà cảm giác linh mẫn cực độ hơi động thì đã biết. Tài năng công phu tới mức đó thì cử động linh hoạt nhẹ nhàng, tự nhiên người không thể biết ta mà ta thì có thể biết người.

A 11. **Tư kỷ bàng môn thậm đa, tuy thế hữu khu biệt, khái bất ngoại hồ tráng khi nhược, mạn nhược khoái nhĩ, hữu lực đã vô lực, thủ mạn nhượng thủ khoái, thị giai tiên thiên tự nhiên chi năng, phi qua học lực nhi hữu vi dã.**

Dịch nghĩa: Quyền thuật các môn tuy nhiều, chiêu thức tuy có khác nhau, nhưng đại khái cũng không ngoài những điều này, mạnh thì khinh yếu, chậm thì nhường nhanh, có sức mạnh đánh không sức mạnh, tay chậm nhường tay nhanh, (tách rời các môn, tất cả công phu của Thái cực quyền) đều do năng lực tiên thiên tự nhiên, chẳng phải do quan tâm học về sức mà có được.

Trần Vi Minh giải thích: Lời luận trên là nói về quyền thuật tuy có nhiều môn nhiều phái nhưng cũng không ngoài việc tìm cầu sức mạnh và nhanh nhẹn, khi gặp người có sức mạnh hơn là bại vậy. Ngoài sự xảo diệu của Thái cực quyền do năng lực sung mãn của tiên thiên tự nhiên, có môn nào không dựa vào sức, không dựa vào nhanh mà thắng người?

A 12. **Sát "tứ lạng bát thiên cân" chi cú, hiển phi lực thắng, quan mạo diệt năng ngự chúng chi hình, khoái hà năng vi?**

Dịch nghĩa: Xét câu "bốn lạng trừ ngàn cân", rõ ràng nói không có sức mà thắng, xem hình ảnh ông già tám chín mươi tuổi chống đám đông, thì nhanh mà làm gì?

Trần Vi Minh giải thích: Sự xảo diệu của Thái cực quyền ở chỗ lấy bốn lạng mà trừ ngàn cân. Người tuy có sức ngàn cân, nhưng ta có thế thuận mà người ở thế nghịch, thì ngàn cân cũng bằng vô dụng. Cái nhanh của người là tự mình làm ra, nếu gặp một người tinh thâm Thái cực quyền lấy tay niêm dính thì lúc đó người có muốn động cũng không được vậy thì nhanh làm sao được?

A 13. **Lập như bình chuẩn, hoạt tự xa luân.**

Dịch nghĩa: Đứng thì như thước đo, chuyển động thì như bánh xe.

Trần Vi Minh giải thích: "Đứng thì như thước đo là có "hư linh đỉnh kình". Lúc chuyển động thì giống như bánh xe lấy eo làm chủ tể, không chỗ nào không theo sự chuyển động của eo để xoay tròn.

A 14. **Thiên trầm tắc tuỳ, song trọng tắc trệ.**

Dịch nghĩa: Nghiêng chìm một bên tức là nương theo, hai bên nặng thì vướng mắc.

Trần Vi Minh giải thích: "Thiên trầm tắc tùy, song trọng tắc trệ" nghĩa là sao? Thí dụ như ta cùng người tương niệm (dính nhau). Sức ta và người ngang nhau. Sức ngang nhau thì cùng chống nhau, đó gọi là song trọng, (nặng hai bên). Song trọng thì hai bên trì kéo ngang nhau, ai có sức hơn thì thắng. Nếu ta để một bên lỏng lẻo, một bên nặng chìm, thì có thể nương theo người, thì địch tuy có sức mà không giữ được sức, còn ta thì có thể chuyển động mà hóa giải (tẩu hóa).

Â 15. **Mỗi hiện số niên thuần công, bất năng vạn hóa giải, suất** (bản của họ Hách viết chữ "giai",ở đây theo chú giải của Trần Vi Minh, nên viết theo bản của họ Dương, nhưng ý nghĩa cũng không khác nhau trong mạch văn) **tự vi nhân chế, song trọng chi bệnh vị ngộ nhĩ.**

Dịch nghĩa: Thường đã có một số năm công phu ròng rã mà vẫn không thể chuyển động hóa giải, tự làm cho người chế ngự mình là do chưa hiểu biết bệnh song trọng.

Trần Vi Minh giải thích: Dù nhiều năm công phu ròng rã mà vẫn còn bệnh song trọng thì vẫn có lúc bị người chế ngự, không thể xoay chuyển hóa giải kịp thời.

A 16. **Nhược dục tị thử bệnh, tu tri âm dương. Niêm tức thị tẩu, tẩu tức thị niêm. Âm bất ly dương, dương bất ly âm. Âm dương tương tế, phương vi đổng kình.**

Dịch nghĩa: Nếu như muốn tránh bệnh này thì cần phải biết âm dương. Dính sát (niêm) tức là chuyển động hóa giải, chuyển động hóa giải tức là dính sát đối phương. Âm không rời dương, dương không rời âm. Âm dương giúp nhau, như vậy mới là biết được kình (của ta và người).

Trần Vi Minh giải thích: Nếu muốn tránh bệnh song trọng thì cần phải biết âm dương. Âm dương tức là hư thực, vừa cảm thấy song trọng thì lập tức chìm qua một bên. Bên hư là âm, bên thực là dương. Tuy phân âm dương mà dính mãi (đối phương) không rời ra, cho nên có thể "niêm" có thể "tẩu". Âm không rời dương, dương không rời âm là người thực thì ta hư, nếu người hư thì ta thực. Cho nên âm biến thành dương, dương biến thành âm, âm dương giúp nhau vốn không có hình thể nhất định. Tất cả đều do ý của mình và ý của phương hướng đối phương mà biến hóa.

A 17. **Đổng kình hậu, dũ luyện dũ tinh, mặc thức sủy ma, tiệm chí tòng tâm sở dục.**

Dịch nghĩa: Sau khi biết kình càng luyện càng tinh, biết ước lượng động tác ngầm của người, dần dần đến (cảnh giới) tùy theo ý muốn của tâm.

Trần Vi Minh giải thích: Biết được kình là có thể vào được cửa, nhưng không được gián đoạn phải ngày ngày luyện tập, nơi nơi ước lượng được động tác của người. Có ngộ được như vậy thì biết ngầm trong tâm, tâm động thì thân theo, không có gì không như ý, kỹ thuật ngày càng tinh vi.

A 18. **Bản thị xả kỷ tòng nhân, đa ngộ xả cận cầu viễn.**

Dịch nghĩa: Gốc ở chỗ bỏ mình mà theo người, còn hơn là sai lầm bỏ gần tìm xa.

Trần Vi Minh giải thích: Thái cực quyền lúc giao thủ không bao giờ tự động chủ trương mà nơi nơi đều nương theo người. Động tác của người dĩ nhiên phải có phương hướng nhất định, ta theo phương hướng ấy không một chút chống cực. Cho nên người rơi vào khoảng trống hay té ngã là đều do dùng sức thái quá. Còn nếu như có một loại thủ pháp nhất định không nương theo người thì đó là bỏ gần mà tìm xa.

A 19. **Sở vị sai chi hà ly, mậu chi thiên lý, học giả bất khả bất tường biện yên.**

Dịch nghĩa: Cho nên sai một ly thì lầm một dặm, người học không thể không phân biệt rõ ràng.

Trần Vi Minh giải thích: Thái cực quyền lúc cùng người giao thủ thì niêm liên tục, tức là nhờ niêm liên tục cho nên tiếp xúc mật thiết mà ứng phó kịp thời không sai ly hào, bỏ một chút thì đánh mất thời cơ.

A 20. **Thử luận cú cú thiết yếu, tịnh vô nhất tự phu diễn bồi sấn, phi hữu túc tuệ, bất năng ngộ dã. Tiên sư bất khẳng vọng truyền, phi độc trạch nhân, diệc khủng uổng phí công phu nhĩ. Thị vi luận.**

Dịch nghĩa: Luận này câu nào cũng quan trọng cần thiết, tuyệt không một chữ khoe khoang thêm thắt. Nếu không phải là người có trí tuệ nghiêm túc thì không thể ngộ được. Các vị thầy tiền bối không bằng lòng truyền dạy xằng bậy mà không tuyển chọn người kỹ lưỡng, sợ uổng phí công phu. Đó là luận này.

Trần Vi Minh giải thích: Sự tinh vi ảo diệu của Thái cực quyền không ra ngoài luận này. Nếu không phải là người có thiên tư trí tuệ thì không thể lĩnh ngộ, có thể gặp thuật này nhưng không thể giỏi thuật này.

(B) THẬP TAM THẾ

(còn gọi là Trường quyền)

Sơn Hữu Vương Tông Nhạc trứ tác.

Trường quyền giả, như trường giang đại hải, thao thao bất tuyệt dã.

Thập tam thế giả, bằng lý tê án thái liệt chẩu khảo, thử bát quái dã.

Tiến bộ thối bộ, tả cố hữu phán, trung định, thử ngũ hành dã. Bằng lý tê án, tức khảm ly chấn đoài tứ chính phương dã. Thái liệt chẩu khảo, tức càn khôn cấn tốn tứ tà giác dã. Thử bát quái dã. Tiến bộ, thối bộ, tả cố, hữu phán, trung định, tức kim mộc thủy hỏa thổ dã. Thử ngũ hành dã. Hợp nhi ngôn chi, viết thập tam thế dã.

Dịch nghĩa: Trường quyền như sông dài biển lớn, cuồn cuộn không ngừng. Mười ba thế gồm: Bằng lý tê án thái liệt chẩu khảo, đây là bát quái, bước tới bước lui liếc trái nhìn phải ổn định ở giữa, đó là ngũ hành. Bằng lý tê án tức là quẻ khảm ly chấn đoài, bốn phương chính. Thái liệt chẩu khảo tức là quẻ càn khôn cấn tốn, bốn hướng ở góc. Là bát quái vậy. Bước tới, bước lui, liếc trái nhìn phải, ổn định ở giữa tức là

kim mộc thủy hỏa thổ. Là ngũ hành vậy. Gộp lại mà nói là mười ba thế vậy.

Trần Vi Minh giải thích: Thái cực quyền còn gọi là Trường quyền. Họ Dương truyền Thái cực quyền có khi gọi là Trường quyền. Tên gọi tuy hơi khác nhưng ý vẫn giống nhau quyền phổ xưa của họ Dương có ghi rằng: Từ xưa tổ sư Trương Tam Phong của phái Võ Đang khi sáng tác ra bài quyền này là có ý cho hào kiệt trong thiên hạ sống lâu khỏe mạnh, chứ không phải chỉ chuyên về võ nghệ. (Chú thích của người dịch, truyền thuyết về Trương Tam Phong sáng tác Thái cực quyền hiện nay chưa khảo chứng được, có lẽ chỉ có sự quan hệ gián tiếp)

(C) ĐẢ THỦ CA

Sơn Hữu Vương Tông Nhạc tu đính.

Nguyên văn: Bằng lý tê án tu nhận chân, thượng hạ tương tùy nhân nan tiến.

Nhậm tha cực lực lai đả ngã, khiên động tứ lạng bát thiên cân.

Dẫn tiến lạc không hợp tức xuất, triêm liên niêm tùy bất đâu đỉnh.

Dịch nghĩa: Cần nhận rõ các thế bằng lý tê án, trên dưới theo nhau người khó tiến. Mặc cho người có sức mạnh đến đánh ta, cứ chuyển động dẫn dắt dùng sức bốn lượng trừ sức ngàn cân. Dẫn địch tiến vào chỗ trống, không gấn bó tức là rời xa, thâm nhập liên tục dính sát nương theo không cách ly không nghịch thế.

Trần Vi Minh giải thích: Cần nhận rõ bốn chữ bằng lý tê án, tất cả đều theo quy củ của thầy không sai ly nào, ngày ngày luyện tập đả thủ (tức thôi thủ) thì lâu dần trên dưới theo nhau. Một chỗ động thì toàn bộ đều động, tuy lực lớn tiến

đánh nhưng vừa mới khẽ động thì ta đã dùng sức bốn lượng mà có thể trừ sức ngàn cân. Lực của người tuy lớn nhưng dài mà thẳng, đang khi dụng lực thì không thể thay đổi phương hướng, ta theo phương hướng của người mà dẫn tiến tới thêm cho phải rơi vào chỗ không vậy. Nên rất cần thâm nhập liên tục dính sát nương theo (triêm liên niêm tùy) không cách ly không xông lên càng, thì mới có thể "dẫn tiến lạc không", "tứ lạng bát thiên cân" được.

(D) THẬP TAM THẾ HÀNH CÔNG CA QUYẾT

tác giả (vô danh)

Thập tam thế tổng thể mạc khinh thị, mệnh ý nguyên đầu tại yêu tế. Biến chuyển hư thực tu lưu ý, khí biến thân khu bất thiếu trệ.

Tịnh trung độc động động vưu tịnh, nhân địch biến hóa thị thần kỳ.

Thế thế tồn tâm quỹ dụng ý, đắc lai bất giác phí công phu.

Khắc khắc lưu tâm tại yêu gian, phúc nội tùng tịnh khí đằng nhiên.

Vĩ lư trung chính thần quán đỉnh, mãn thân khinh lợi đỉnh đầu huyền.

Tử tế lưu tâm hướng thôi cầu, khuất thân khai hợp thính tự do.

Nhập môn dẫn lộ tu khẩu thụ, công phu vô tức pháp tự tu.

Nhược ngôn thể dụng hà vi chuẩn ? Ý khí quân lai cốt nhục thần.

Tưởng thôi, dụng ý chung hà tại ? Ích thọ diên niên bất lão xuân.

Ca hề ca hề bách tứ thập, tự tự chân thiết nghĩa vô di.

Nhược bất hướng thủ thôi cầu khứ, uổng phí công phu di thán tích.

Dịch nghĩa: Toàn bộ mười ba thế chớ coi thường, lệnh của ý thức nguyên ở đầu mà thực hiện ở eo. Biến chuyển hư thực cần phải lưu ý cho khí chu lưu khắp cùng thân thể không chút trì trệ. Chỉ có cái động trong cái tịnh thì cái động đó mới hơn cái tịnh, dựa vào địch mà biến hóa mới là thần kỳ. Thế thế trong tâm dùng ý mà đo lường, (nếu địch tấn công) đến mà không biết thì thật là phí công phu luyện tập. Lúc nào cũng lưu tâm ở eo, bụng thì lỏng lẻo cho khí xông lên. Đốt xương cùng ngay thẳng, thần xuyên suốt từ dưới lên đỉnh đầu, toàn thân nhẹ nhành linh lợi, đỉnh đầu như treo lơ lửng. Cẩn thận lưu tâm tìm hướng địch tấn công, co duỗi mở ra hợp lại nghe ngóng tự do. Người mới vào học cầu lời nói chỉ đường, còn công phu luyện tập thì không ngừng nghỉ, phép tắc đã có sẵn tự mình tu luyện. Còn nói về thể dụng thì lấy cái gì làm chuẩn ? Ý khí là vua còn xương thịt là bề tôi. Nhưng rốt cục thì dụng ý ở đâu ? Dụng ý ở chỗ mùa xuân khỏe mạnh sống thọ không già. Ca đi ca đi một trăm bốn mươi chữ ý nghĩa chân thật đừng bỏ sót. Nếu như không theo đó thì thật là uổng phí công phu để lại (của tiền nhân) ôi thật đáng tiếc.

(E) THẬP TAM THẾ HÀNH CÔNG TÂM GIẢI

Võ Vũ Tương trứ tác.

E 1. **Dĩ tâm hành khí, vụ lệnh trầm trước, nãi năng thu liễm nhập cốt. Dĩ khí vận thân, vụ lệnh thuận toại, nãi năng tiện lợi tòng tâm.**

Dịch nghĩa: Lấy tâm điều hành khí, khiến cho nó bình tĩnh lắng đọng mới có thể thu nhập vào xương cốt. Lấy khí vận hành thân thể khiến cho nó trôi chảy thông suốt mới thuận tiện cho việc theo ý muốn của tâm.

Trần Vi Minh giải thích: Lấy tâm điều hành khí cũng giống ý câu "ý đến thì khí đến". Ý có bình tĩnh lắng đọng thì khí mới thâm nhập vào xương, lâu ngày mới càng bình tĩnh lắng đọng, nội kình càng bền bỉ dẻo dai. "Lấy khí vận hành thân thể" cũng giống ý câu "khí động thì thân cũng động". Khí có trôi chảy suông sẻ thì thân cũng dễ dàng theo tâm. Bởi tất cả biến động tới lui, không có gì không theo tâm nên không có chỗ nào còn trở ngại.

E 2. **Tinh thần năng đề đắc khởi, tắc vô trì trọng chi ngu, sở vị đỉnh đầu huyền dã.**

Dịch nghĩa: Tinh thần có thể phấn khởi động viên thì mới không bị cái sai lầm nặng nề chậm chạp, cho nên nói "treo đỉnh đầu lên".

Trần Vi Minh giải thích: "Hư linh đỉnh kình" thì tinh thần tự nhiên được phấn khởi động viên. Tinh thần được phấn khởi động viên thì thân thể tự nhiên nhẹ nhàng linh hoạt. Nếu bỏ tinh thần mà dùng sức lực vụng về thì thân thể bị sức lực chi phối không thể chuyển động theo ý muốn được.

E 3. **Ý khí tu hoán đắc linh, nãi hữu viên hoạt chi diệu** (có bản chép: thú), **sở vị biến chuyển** (có bản chép: hóa) **hư thực dã.**

Dịch nghĩa: Ý khí cần hoán đổi thì mới có sự xảo diệu của tròn trịa và linh hoạt (trong động tác), đó gọi là hư thực biến đổi vậy.

Trần Vi Minh giải thích: Cùng với địch tương niêm (dính nhau) thì cần phải tuỳ cơ mà thay đổi ý định nhưng không ngoài việc phân hư thực rõ ràng, tự nhiên có chỗ hay của sự tròn trịa và linh hoạt trong động tác.

E 4. **Phát kình trầm trước tùng tịnh, chuyên chú nhất phương.**

Dịch nghĩa: Phát kình (lúc tấn công) ra phải bình tĩnh lắng đọng buông lỏng, chuyên chú một hướng.

Trần Vi Minh giải thích: Trong lúc phát kình phải hoàn toàn buông lỏng (không được gồng cứng gượng gạo, ràng buộc gò ép), không buông lỏng thì không thể bình tĩnh lắng đọng. Có được sự buông lỏng và bình tĩnh lắng đọng thì kình lực mới phóng được xa. Chuyên chú một hướng, có nghĩa là nương theo phương hướng tấn công của đối phương mà phát kình. Phải tùy theo hình thức tấn công của đối phương: Nếu đối phương tấn công cao thì nhãn thần của ta theo cao, đối phương muốn tấn công thấp thì nhãn thần ta theo thấp, muốn tấn công xa thì nhãn thần ta nhìn xa. Thần nhìn tới đâu thì khí tới đó, hoàn toàn không bị ràng buộc bởi chút sức lực vụng về nào.

E 5. **Lập thân tu trung chính an thư, chi chưởng bát diện.**

Dịch nghĩa: Thân đứng cần an nhiên thư thái ngay thẳng, thì tám mặt đều kiểm soát được.

Trần Vi Minh giải thích: "Đỉnh đầu huyền" thì tự nhiên ngay thẳng, buông lỏng yên tịnh thì tự nhiên thư thái. Vững như núi Thái sơn thì tám phương đều kiểm soát được.

E 6. **Hành khí như cửu khúc châu, vô vi bất đáo.**

Dịch nghĩa: Điều hành khí như (xâu) ngọc có chín khúc, không có chỗ nhỏ nào không đến.

Trần Vi Minh giải thích: Cửu khúc châu là ý nói tròn trịa linh hoạt tinh tế. Thân thể tứ chi không chỗ nào không như "cửu khúc châu" tròn trịa linh hoạt tinh tế, không chỗ nào là không có vòng tròn thái cực, vì vậy chưa có lực của địch thì chưa cần hóa giải.

Chú thích của người dịch: Hình ảnh của cửu khúc châu là bên ngoài thì tròn trịa đẹp đẽ nhưng bên trong thì có lỗ để xâu lại rất nhỏ (vi) uốn chín khúc. Điều hành khí giống như hình tượng này, bên ngoài thì tròn trịa bên trong thì tinh tế, không chỗ nào không đến.

E 7. **Vận kình như bách luyện cương, vô** (có bản chép: hà) **kiên bất tồi.**

Dịch nghĩa: Vận kình giống như luyện thép trăm lần (tuy) không cứng nhưng không gãy.

Trần Vi Minh giải thích: Thái cực quyền tuy không dùng sức nhưng nội kình tăng trưởng vô cùng tận, kình này như thép luyện trăm lần, không cứng nhưng không gãy.

Chú thích của người dịch: Đoạn này còn một cách hiểu khác có thể dịch như sau: Vận kình giống như luyện thép trăm lần, không có cái cứng nào mà không bị hủy. (Có cái cứng nào mà không bị hủy?). Ở đây ám chỉ người luyện Thái cực quyền sử dụng một loại kình lực giống thép đã được luyện trăm lần, địch có tấn công mạnh cỡ nào cũng bị bẻ gãy, ngoài ra xin xem thêm chương một Trần thức Thái cực quyền.

E 8. **Hình như bát thố chi ưng** (có bản chép:hộc), **thần như bộ thử chi miêu.**

Dịch nghĩa: Hình thể giống như chim ưng bắt thỏ, thần thái như mèo rình chuột.

Trần Vi Minh giải thích: Chim ưng bắt thỏ bay liệng không nhất định nhưng khi xà xuống vồ mồi thì nhanh không thể tưởng. Mèo rình chuột đợi thời cơ rồi mới chụp.

E 9. **Tịnh như sơn nhạc, động nhược giang hà.**

Dịch nghĩa: Yên tịnh thì như núi lớn, chuyển động thì như sông dài.

Trần Vi Minh giải thích: Yên tịnh thì như núi lớn có ý nói nội kình ẩn tàng bên trong trầm trọng không bộc lộ, vững vàng như núi lớn. Chuyển động thì như sông dài ý nói chảy mãi không ngừng nghỉ.

E 10. **Súc kình như trương cung, phát kình như phóng tiễn.**

Dịch nghĩa: Chứa kình như trương cung lên, phát kình như bắn tên.

Trần Vi Minh giải thích: Chứa kình như trương cung lên ý nói sung mãn. Phát kình như bắn tên ý nói nhanh lẹ thần tốc.

E 11. **Khúc trung cầu trực, súc nhi hậu phát.**

Dịch nghĩa: Tìm cái thẳng trong cái cong, chứa lại rồi sau đó mới phát ra.

Trần Vi Minh giải thích: Cong ấy là để hóa giải kình của người, khi kình của người đã hóa giải rồi thì hướng thẳng thân địch mà phát kình.

E 12. **Lực do bối phát, bộ tùy thân hoán.**

Dịch nghĩa: Lực do lưng phát ra, bước chân theo đó mà thay đổi.

Trần Vi Minh giải thích: Chứa trong ngực bạt lên ở lưng để lấy thế. Trong lúc phát kình lực do xương sống phát ra chớ không phải do kình lực của hai tay. Thân chuyển động bước chân theo đó mà thay đổi chuyển hoán vô định.

E 13. **Thâu tức thị phóng, phóng tức thị thâu, đoạn nhi phục liên.**

Dịch nghĩa: Thâu lại tức là phóng ra, phóng ra tức là thâu lại, đứt đoạn rồi phục lại liền.

Trần Vi Minh giải thích: Dính sát, hoá giải, tấn công tuy là ba ý nhưng không thể tách riêng ra. Thâu tức là dính sát hóa giải. Phóng tức là tấn công. Trong lúc phóng kình thì động tác giống như đứt đoạn nhưng ý không dừng.

E 14. **Vãng phục tu hữu chiết điệt** (có bản chép: tiệt điệp), **tiến bộ tu hữu chuyển hoán.**

Dịch nghĩa: Bước chân tới lui cần phải trùng điệp, tiến bước cần phải thay đổi chuyển hoán.

Trần Vi Minh giải thích: Trùng điệp cũng là biến hóa của hư thực phải thật tinh tế. Tiệt kình (cắt đứt kình) của Thái cực quyền thường dùng trùng điệp xem giống như chưa động nhưng thực ra bên trong đã phân hư thực. Tới lui phải

thay đổi chuyển hoán bộ pháp, thấy là thối nhưng thật ra là tiến vậy.

E 15. **Cực nhu nhuyễn nhiên hậu cực kiên cương, năng hô hấp nhiên hậu năng linh hoạt.**

Dịch nghĩa: Cực mềm mại sau đó mới cực cứng rắn, có thể hít thở sau mới linh hoạt được.

Trần Vi Minh giải thích: Lão tử nói: "Cái rất nhu của thiên hạ theo đuổi cái rất cứng của thiên hạ". Cái rất nhu thì mới là cái rất cương. Hít vào là nâng lên là thâu lại, thở ra là chìm xuống, là phóng ra. Sự hô hấp này là sự hô hấp của tiên thiên, nó tương phản với lối hô hấp hậu thiên. Cho nên có thể nâng người lên, ném người ra xa.

E 16. **Khí trực dưỡng nhi vô hại, kình dĩ khúc súc nhi hữu dư.**

Dịch nghĩa: Khí mà không có hại, là do nuôi dưỡng trong cái thẳng kình gián tiếp chứa giữ mà có dư là do chứa giữ trong cái cong.

Trần Vi Minh giải thích: Thái cực quyền nuôi dưỡng khí tiên thiên mà không vận dụng khí hậu thiên. Vận dụng khí hậu thiên sẽ lưu lại nhiều tệ hại về sau, dưỡng khí thuận theo tự nhiên, ngày ngày luyện tập nuôi dưỡng mà không cần biết tới. Khoảng mười năm sau tích hư thành thực rất lớn rất cứng. Đến khi dùng thì cái kình gián tiếp được thu giữ đợi lúc phát ra. Kình lực này một khi phát xuất thì như giông bão không một ai có thể chống đỡ nổi. (Chú thích của người dịch: Đoạn này còn nhiều ý nghĩa khác, ở đây thầy Trần vi Minh chỉ giải thích sơ lược.)

E 17. **Tâm vi lệnh, khí vi kỳ, yêu vi đạo.**

Dịch nghĩa: Tâm là lệnh, khí là cờ lệnh, eo là cờ nhận lệnh.

Trần Vi Minh giải thích: Tâm là chủ soái ra lệnh, khí là cờ biểu thị cho lệnh ấy, lấy eo làm cờ lớn thi hành. Còn cờ lớn

thi hành trụng chính ngay thẳng không nghiêng lệch (tề chỉnh như vậy) thì không sao bại được.

E 18. **Tiêu cầu khai triển, hậu cầu khẩn thấu, nãi khả trăn ư chẩn mật hỉ.**

Dịch nghĩa: Trước tiên cần mở rộng, sau cần gọn gàng, mới có thể đạt tới kín đáo cẩn mật.

Trần Vi Minh giải thích: Không luận là luyện tập giá tử hay thôi thủ, trước tiên cần phải mở rộng. Mở rộng thì eo vế đều chuyển động, không chỗ nào không đến. Luyện tập cho đến khi công phu thuần thục thì lại cần thu nhỏ, từ vòng tròn lớn về vòng tròn nhỏ, từ vòng tròn nhỏ đến chỗ không giới hạn. Cho nên có câu: "phóng ra thì cùng khắp, thu về thì ẩn tàng kín đáo."

E 19. Hựu viết: **Tiên tại tâm, hậu tại thân, phúc tùng tịnh, khí liễm nhập cốt. Thần như thể tịnh khắc khắc tại tâm.**

Dịch nghĩa: Trước ở trong tâm sau mới ở trong thân. bụng buông lỏng yên tịnh thì khí mới nhập vào xương cốt.

Trần Vi Minh giải thích: Thái cực quyền lấy tâm làm gốc, thân thể là ngọn, cho nên mới có câu: "Ý khí quân lai cốt nhục thần". Bụng buông lỏng yên tịnh không giữ chút lực vụng về hậu thiên nào thì tự nhiên khí nhập vào gân cốt rắn chắc vô cùng. Thần cần nhất là an nhiên thư thái, thân thể cần nhất là buông lỏng yên tịnh. Có thể an nhiên thư thái buông lỏng thì mới ứng biến đúng đắn nhàn hạ, quyết đoán không bối rối hoảng loạn.

E 20. **Thiết ký nhất động vô hữu bất động, nhất tịnh vô hữu bất tịnh.**

Dịch nghĩa: Nên nhớ tất cả là một cái động thì không có gì không động, một cái tịnh thì không có gì không tịnh.

Trần Vi Minh giải thích: Trong ngoài cùng hợp, trên dưới theo nhau thì mới được như vậy.

E 21. **Khiên động vãng lai, khí thiếp bối, nhi liễm nhập tích cốt. Nội cố tinh thần, ngoại thị an dật.**

Dịch nghĩa: Dẫn dắt chuyển động tới lui thì khí dính sống lưng rồi thâm nhập xương cốt. Trong thì làm cho tinh thần vững chắc, ngoài thì an nhiên tự tại.

Trần Vi Minh giải thích: Lời này ý nói khi cùng người giao thủ dẫn dắt chuyển động tới lui, cần phải "hàm hung bạt bối", khiến cho khí dính lưng rồi thâm nhập xương sống, chờ cơ hội đến thì phát kình lực ra. Kình lực này phát ra từ lưng chớ không phải phát ra ở tay chân. Tinh thần ổn định thân thể an nhiên thì không thể tán loạn.

E 22. **Mại bộ như miêu hành, vận kình như trừu ty.**

Dịch nghĩa: Bước như mèo đi, vận kình như kéo tơ.

Trần Vi Minh giải thích: Đây là hình dung sự không đứt đoạn chờ thời cơ để phát kình.

E 23. **Toàn thân ý tại tinh thần, bất tại khí, tại khí tắc trệ. Hữu khí giả vô lực, vô khí giả thuần cương.**

Dịch nghĩa: Toàn thân ý ở tinh thần, không ở khí, ở khí thì ngưng đọng. Có khí thì không có lực, không có khí thì rất cứng.

Trần Vi Minh giải thích: Thái cực quyền thuần túy lấy thần điều hành cơ thể mà không chú trọng ở khí lực. Vì khí này là khí hậu thiên, cái khí mà ta nuôi dưỡng mới là cái khí tiên thiên, cái khí mà ta hít thở là khí hậu thiên. Hậu thiên khí thì có giới hạn, tiên thiên khí thì vô cùng.(Chú thích của người dịch: Chữ "tinh thần" trong đoạn văn này phải hiểu theo nghĩa cổ, ở đây bao gồm luôn ý nghĩa là thần thái, xin xem lại phần 8 đặt điểm của Trần thức Thái cực quyền)

(E) 24. **Khí như xa luân, yêu tự xa trục.**

Dịch nghĩa: khí như bánh xe, eo thì như trục xe.

Trần Vi Minh giải thích: "khí là cờ lệnh, eo là cờ thi hành" đó là lời nói lúc tịnh. "khí như bánh xe, eo như trục xe"

là lời nói lúc động. Eo là chỗ trọng yếu của thân, eo động thì khí tiên thiên chuyển động như bánh xe quay theo trục xe. Khí phát động chu lưu khắp thân thể không chút trở ngại.

(E) 25. **Hựu viết: bỉ bất động, kỷ bất động, bỉ vi động, kỷ tiên động. Tự tùng phi tùng, tương triển vị triển, kình đoạn ý bất đoạn.**

Dịch nghĩa: người không động thì ta không động, người chớm động thì ta động trước. Tựa như buông lỏng mà không buông lỏng, như sắp mở rộng mà chưa mở rộng, kình lực có đứt đoạn nhưng ý không đứt đoạn.

Trần Vi Minh giải thích: lúc cùng người giao thủ, người không động thủ thì ta cũng không động thủ trước yên tịnh mà chờ, nếu địch chớm động ta tất đã có phương hướng chuẩn bị, ý thức của ta trước đối phương, tùy theo phương hướng của đối phương mà động trước, ắt người phải té ngã. "tự tùng phi tùng, tương triển vị triển" lời này ý nói lóng nghe cái động của đối phương mà giữ thế chờ thời cơ, thời cơ đến thì phát kình, phát kình ra giống như có đứt đoạn nhưng ý không ngừng.

(F)THÁI CỰC QUYỀN LUẬN

Võ Vũ Tương trứ tác.

(F) 1. **Nhất cử động, chu thân câu yếu khinh linh, vưu tu quán xuyến.**

Dịch nghĩa: mỗi một cử động toàn thân đều phải nhẹ nhàng linh hoạt, cần nhất là phải xuyên suốt.

Trần Vĩ Minh giải thích: không dùng sức lực vụng về thì toàn thân tự nhiên nhẹ nhàng linh hoạt. Xuyên suốt tức là liên miên không đứt đoạn, không xuyên suốt tức là đứt đoạn mà đứt đoạn thì đối phương thừa cơ tấn công ta.

(F) 2. **Vô sử hữu khuyết hãm xứ, vô sử hữu oa đột xứ, vô sử hữu đoạn tục xứ.**

Dịch nghĩa: không được có chỗ khuyết hãm, không được có chỗ lồi lõm, không được có chỗ đứt mối.

Trần Vi Minh giải thích: có chỗ dư chỗ thiếu, có lúc đứt lúc nối, đó là công phu chưa thuần thục rất dễ bị người chế ngự và tạo nhiều cơ hội cho đối phương tấn công đánh bại ta.

(F) 3. **Kỳ căn tại cước, phát ư thối, chủ tể ư yêu, hình ư thủ chỉ.**

Dịch nghĩa: kình lực gốc ở chân, phát lên đùi, chủ tể là eo, thể hiện ra ở tay.

Trần Vi Minh giải thích: bàn chân, đùi vế, và eo lưng cần phải hoàn chỉnh thành một nhánh thì lúc tiến tới hay lui ra sau đều nắm được thời cơ lợi thế.

(F) 4. **Do cước nhi thối nhi yêu, tổng tu hoàn chỉnh nhất khí. Hướng tiền thối hậu, nãi năng đắc cơ đắc thế.**

Dịch nghĩa: do kình lực từ bàn chân lên đùi lên eo, cần phải hoàn chỉnh thành một hơi. Bước tới trước hay lui ra phía sau đều nắm được thời cơ lợi thế.

Trần Vi Minh giải thích: Thầy Trang tử có nói: "hơi thở của bậc chân nhân tới gót chân". Thái cực quyền lấy hơi thở thâm trường, trên thì tới tận đỉnh đầu, dưới tận gót chân. Vì gót chân là gốc rễ của chuyển động, từ bàn chân lên đùi, từ đùi lên eo, rồi từ eo thể hiện ra hai bàn tay, cho nên toàn bộ một chuyển động phải hoàn thành trong một hơi. Người ta đâu biết rằng Thái cực quyền dùng tay đánh người té ngã, không phải do lực của bàn tay, mà do lực từ bàn chân chuyển động lên. Trên có tay dưới có chân, ở giữa là eo toàn bộ có quan hệ mật thiết với nhau ứng phó nhịp nhàng thì tự nhiên chiếm được thời cơ lợi thế vậy.

(F) 5. **Hữu bất đắc cơ bất thế xứ, thân sử tán loạn. Kỳ bệnh tất ư yêu thối cầu chi.**

Dịch nghĩa: Nếu có lúc không được thời cơ lợi thế, khiến cho thân tán loạn. Bệnh này phải tìm ở eo vế.

Trần Vi Minh giải thích: Không được thời cơ lợi thế, tất nhiên là tại tay động mà eo chân không động. Eo chân bất động thì dù tay có mạnh đến đâu thì thân cũng dễ tán loạn đến đó. Cho nên, nếu thấy có điều bất ổn, thì cần lưu tâm tác động của eo vế vậy.

(F) 6. **Thượng hạ tiền hậu tả hữu giai nhiên. Phàn thử giai thị ý, bất tại ngoại diện. Hữu thượng tức hữu hạ, hữu tiền tức hữu hậu, hữu tả tức hữu hữu.**

Dịch nghĩa: Trên dưới trước sau trái phải đều như thế. Tất cả những điều này là do ý chớ không phải do ở ngoại hình. Có trên thì có dưới, có trước thì có sau, có trái thì có phải.

Trần Vi Minh giải thích: Muốn đứng lên ngồi xuống, muốn tràn sang trái phải, muốn tiến tới hay lui về phía sau đều cần phải có tác động của eo vế thì mới được như ý muốn. Eo vế chuyển động tức là bên trong ý đã biết mình biết người, tùy cơ ứng biến rồi. Nếu không phải do ý mà chỉ do eo vế tác động thì cũng chỉ là loạn động mà thôi.

(F) 7. **Như ý yếu hướng thượng tức ngụ hạ ý. Nhược tương vật hân khởi nhi gia dĩ tỏa chi chi ý. Kỳ căn tự đoạn, nãi hoại chi tốc nhi vô nghi.**

Dịch nghĩa: Nếu như ý muốn lên tức đã có ý ngụ bên dưới. Nếu muốn nhấc một vật nặng lên mà ý có ngập ngừng, thì gốc rễ đã bị đứt đoạn rồi, tai họa đến liền không nghi ngại gì.

Trần Vi Minh giải thích: Câu này ý nói lúc cùng người giao thủ phải biết tùy cơ ứng biến, tráo trở không lường trước được, khiến cho đối phương không nhận biết được, đối phương chú ý chỗ này thì sơ hở chỗ khác. Địch tự nhiên tán loạn, tán loạn thì không thể phát kình tấn công ta được.

(F) 8. **Hư thực nghi phân thanh sở, nhất xứ tự hữu nhất xứ hư thực. Xứ xứ tổng thử nhất hư thực. Chu thân tiết tiết quán xuyến, vô lệnh ty hào gián đoạn nhĩ.**

Dịch nghĩa: Nên phân biệt hư thực rõ ràng, trong mỗi một chỗ đều có hư thực. Toàn bộ có hư thực. Toàn thân xuyên suốt không được một chút gián đoạn.

Trần Vi Minh giải thích: Luyện tập quyền giá cần phải phân hư thực rõ ràng, lúc cùng người giao thủ cũng vậy. Hư thực tuy đã phân rõ ràng nhưng ý phải quán sát toàn thể mà chỉ huy. Người thực thì ta hư, cái thực chớp mắt biến hư, cái hư chớp mắt biến thực. Đối phương không biết ta, ta biết đối phương, tất phải thắng. Mỗi một bộ phận trong thân thể đều phải xuyên suốt nhau. Giống như bụi phấn bay trong không gian, chỗ nào cũng có, làm cho đối phương bị động hoàn toàn, mà ta thì vững chắc như núi Thái sơn. Mặc dù bụi phấn rải trong không gian tuy rời rạc nhưng đến lúc vận kình thì mỗi một bộ phận nhỏ đó đều liên kết xuyên suốt, phối hợp nhịp nhàng như rắn núi trường sơn, đánh đầu thì đuôi ứng, đánh đuôi thì đầu ứng, đánh ở giữa thì đầu đuôi đều ứng, đó gọi là nhẹ nhàng linh hoạt xuyên suốt. Thêm một ví dụ, như cây thiết côn nặng ngàn cân, vẫn có người dùng sức mạnh nhấc lên được, nhưng nếu như một sợi xích sắt trăm cân, thì người ấy không thể nâng hết lên được, vì dây xích có nhiều mắc nhưng xuyên suốt với nhau, khó mà nâng lên. Luyện Thái cực quyền cũng nhằm vào ý này. Trường quyền như sông dài biển lớn, cuồn cuộn không ngừng.

CHƯƠNG HAI:

VÕ THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

THỨ TỰ DANH XƯNG VÕ THỨC THÁI CỰC QUYỀN

(1) Dự bị thức	Thức dự bị
(2) Tả Lãn trát y	Lãn trát y (trái)
(3) Hữu Lãn trát y	Lười mặc áo ngoài (phải)
(4) Đơn tiên	Một cây roi
(5) Đề thủ thượng thế	Thế nâng tay lên
(6) Bạch hạc lượng sí	Hạc trắng xèo cánh
(7) Lâu tất ảo bộ	Bước nghịch quét qua đầu gối
(8) Thủ huy tỳ bà thế	Tay gảy đàn tỳ bà
(9) Lâu tất ảo bộ	
(10) Thủ huy tỳ bà thế	
(11) Thượng bộ ban lãm chùy	Bước lên gạt ngăn chận đấm
(12) Như phong tự bế	Như ngăn như chận
(13) Bảo hổ thôi sơn	Ôm cọp đẩy núi
(14) Thủ huy tỳ bà thế	
(15) Hữu Lãn trát y	
(16) Đơn tiên	
(17) Đề thủ thượng thế	
(18) Chẩu đế khán chùy	
(19) Tả đảo niện hầu	Đuổi khỉ trở lại (trái)
(20) Hữu đảo niện hầu	Đuổi khỉ trở lại (phải)
(21) Tả đảo niện hầu	
(22) Hữu đảo niện hầu	

(23) Thủ huy tỳ bà thế	
(24) Bạch hạc lượng sí	
(25) Lâu tất ảo bộ	
(26) Thủ huy tỳ bà thế	
(27) An thế	An thế
(28) Thanh long xuất thủy	Rồng xanh ra khỏi nước
(29) Phiên thân	Xoay người
(30) Tam dũng bối	Lưng ba lần ra sức
(31) Đơn tiên	
(32) Hạ thế	Thế hạ xuống
(33) Vân thủ	Tay phân vân
(34) Đơn tiên	
(35) Đề thủ thượng thế	
(36) Cao thám mã	Xoa đầu ngựa
(37) Tả phục hổ thế	Thế cọp nằm phục
(38) Hữu khởi cước	Đá lên (phải)
(39) Hữu phục hổ thế	
(40) Tả khởi cước	
(41) Chuyển thân đặng cước	Xoay người đá bằng gót chân
(42) Đơn tiên	
(43) Tiến bộ đả chùy	Bước lên đánh chùy
(44) Phiên thân nhi khởi	Xoay người bước lên hai lần đá
(45) Phi thân	Dời người
(46) Thối bộ thích cước	Lui bước đá bằng mũi chân
(47) Chuyển thân đặng cước	
(48) Thượng bộ ban lãm chùy	
(49) Như phong tự bế	
(50) Bảo hổ thôi sơn	
(51) Thủ huy tỳ bà thế	
(52) Hữu Lãn trát y	

(53) Tà đơn tiên	Đơn tiên xéo
(54) Hạ thế	
(55) Dã mã phân tông	Ngựa hoang lắc bờm
(56) Đơn tiên	
(57) Ngọc nữ xuyên thoa	Thiếu nữ đưa thoi
(58) Thủ huy tỳ bà thế	
(59) Hữu Lãn trát y	
(60) Đơn tiên	
(61) Hạ thế	
(62) Vân thủ	
(63) Đơn tiên	
(64) Hạ thế	
(65) Canh kê độc lập	Gà gáy đứng một chân
(66) Tả đảo niên hầu	
(67) Hữu đảo niên hầu	
(68) Tả đảo niên hầu	
(69) Hữu đảo niên hầu	
(70) Thủ huy tỳ bà thế	
(71) Bạch hạc lượng sí	
(72) Lâu tất ảo bộ	
(73) Thủ huy tỳ bà thế	
(74) Án thế	
(75) Thanh long xuất thủy	
(76) Phiên thân	
(77) Tam thông bối	
(78) Đơn tiên	
(79) Hạ thế	
(80) Vân thủ	
(81) Đơn tiên	
(82) Đề thủ thượng thế	
(83) Cao thám mã	
(84) Đối tâm chưởng	Chưởng đối tâm

(85) Chuyển thân thập tự bãi liên	Xoay người hình chữ thập đá tạt lá sen
(86) Thượng bộ chỉ đáng chùy	Bước lên đánh vào bụng dưới
(87) Hữu lãn trát y	
(88) Đơn tiên	
(89) Hạ thế	
(90) Thượng bộ thất tinh	Bước lên bảy ngôi sao
(91) Thối bộ khóa hổ	Bước lui cưỡi cọp
(92) Chuyển thân bãi liên	Xoay người đá tạt lá sen
(93) Loan cung xạ hổ	Giương cung bắn cọp
(94) Song pháo chùy	Hai qủa chùy pháo
(95) Thủ huy tỳ bà thế	
(96) Thâu thế	Thế thâu

VÕ THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

1/ DỰ BỊ THỨC:

Động tác: Hai chân đứng thẳng (khoảng cách hai chân bằng hai nắm tay), hai đầu gối hơi cong không được thẳng tắp. Hai tay buông thõng tự nhiên. Mắt nhìn thẳng tới trước. (hình 1)



h. 1

Bắt đầu vào tư thế dự bị, thần thái phải tự nhiên an tịnh, tinh thần hưng phấn, bài trừ tạp niệm. Y giữ đỉnh kình để cho đầu ngay thẳng, hàm hơi thu vào trong, hai vai buông lỏng. Phần bụng không được gò bó, khí trầm đan điền. Hàm hung bạt bối.

2/ TẢ LÃN TRÁT Y:

Động tác một: Hai chân co đầu gối hơi rùn xuống, thể trọng từ từ dời qua chân phải, chân phải biến thực, chân trái

nhấc gót lên, mũi chân chấm đất, chân trái biến hư. Đồng thời hai cánh tay hơi cong, hai bàn tay dời ra phía trước đặt hai bên hông, các ngón tay hướng ra phía trước, lưng bàn tay hướng lên, mở ra hơi cong. (hình2)

Trong bài Võ thức Thái cực quyền, các động tác và tư thế của hai cánh tay và hai chân trước sau đều không được duỗi thẳng, phải giữ một độ cong nhất định. Lúc thân thể chuyển động đều lấy gót chân thực làm trục. Tất cả các bộ phận khác đều phải theo các yêu cầu đã thuyết minh trước, về sau không lập lại.

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái, chân trái theo đó nhấc lên, hướng qua trái một góc 45 độ, bước ra, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chấm đất, đầu gối hơi cong (chân trái vẫn là hư, chân phải là thực). Đồng thời hai tay đưa lên trước ngực, các ngón tay hướng lên thành "lập chưởng" (chưởng đứng), tay trái ở ngoài cao ngang miệng. Tay phải ở trong cao ngang tim, chưởng tâm đều hướng ra ngoài (hai chỏ phải chìm xuống). Mặt hướng đông nam (hình 3)

Động tác ba: Chân phải đạp gót tới, chân trái thành hình cung, bàn chân trái hạ xuống, thể trọng dời qua chân trái, chân phải hơi cong, hai bàn chân biến thành trái thực phải hư. Đồng thời hai tay đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước ngả ra sau, phải lỏng vai chìm chỏ), chưởng tâm vẫn hơi hướng ra phía trước, tay trái ngang mắt, tay phải ngang ngực (hình 4).

Động tác bốn: Hai tay cùng hạ xuống. Lúc hai tay hạ xuống ngang hông (lúc hai tay hạ xuống, hai chỏ không được vượt ra khỏi phần lưng phía sau), liền phân ra hai bên trái phải, vòng lên, chưởng đứng hợp ở trước ngực có ý như bê qủa cầu, hai tay cao ngang miệng, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước. Đồng thời lúc hai tay phân phải trái, chân phải kéo lên chấm mũi chân gần gót chân trái (hình 5).

Phải lỏng vai chìm chỏ. Khoảng cách hai cánh tay và ngực phải thong thả. Hai chân vẫn trái thực phải hư.


h. 2


h. 3


h. 4


h. 5

3/ **HỮU LÃN TRÁT Y:**

Động tác một: Lấy gót chân trái làm trục (mũi chân phải vẫn chấm đất), thân hơi xoay qua phải, mặt hướng chính nam, hai chân vẫn trái thực phải hư. (hình 6)

Động tác hai: Eo hơi xoay qua phải, chân phải theo đó bước xéo ra hướng bên phải, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, đầu gối hơi cong (hai chân vẫn trái thực phải hư). Đồng thời tay trái từ trên hạ xuống, tay phải vòng từ dưới lên một vòng nhỏ, chưởng vẫn đứng (các ngón tay hướng lên), tay phải ở ngoài, cao ngang miệng. Tay trái ở trong cao ngang tim, chưởng tâm đều hơi hướng ra phía trước (hai chỏ đều chìm xuống). Mặt hướng tây nam (hình 7).


h. 6


h. 7


h. 8


h. 9

Động tác ba, bốn giống động tác ba, bốn của thức thứ 2/ Tả lãn trát y, chỉ khác phương hướng và phải trái tương phản. Thức này phương hướng là tây nam (hình 8-9).

4/ ĐƠN TIÊN:

Động tác một: Lấy gót chân phải làm trục (mũi chân trái vẫn chấm đất), thân xoay qua trái 90 độ, mặt hướng đông nam, chân phải vẫn là thực, chân trái hư (hình 10).

Động tác hai: Chân trái bước ra, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, hai chân vẫn trái hư phải thực. (hình 11).

Động tác ba: Gót chân phải đạp tới, chân trái thành hình cung, bàn chân phải hạ xuống, đầu gối hơi cong, hai chân biến trái thành thực, phải thành hư. Đồng thời hai tay phân ra hai bên phải trái, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng ra ngoài, chưởng vẫn đứng, bàn tay trái ngang mắt, tay phải ngang miệng (hai chỏ phải chìm xuống). mặt hướng đông hơi nghiêng nam (hình 12).



h. 10



h. 11



h. 12

5/ ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ:

Động tác: Kéo chân phải qua phía chân trái, lấy mũi chân phải chấm gần chân trái (hai chân vẫn trái hư phải thực). Đồng thời thân xoay qua phải, mặt hướng chính nam. Hai tay theo sự chuyển động của thân, tay phải vòng xuống

qua trái, rồi từ dưới quét lên, đặt trước bụng, các ngón tay hướng ra phía trước, tay trái nâng lên, chưởng tâm hướng lên trên, có ý nâng lên, cao trên đỉnh đầu (phải lỏng vai, chìm chỏ) (hình 13)



h. 13

6/ BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ:

Động tác một: Mũi chân phải chấm đất, lấy gót chân trái làm trục, thân hơi xoay qua phải, mặt hướng tây nam, hai chân vẫn trái thực phải hư (hình 14).

Động tác hai: Chân phải bước tới trước, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, đầu gối phải hơi cong (hai chân vẫn trái thực phải hư). Đồng thời tay phải từ phía ngoài nâng lên, nâng chưởng lên nằm ngang phía trước trên trán, chưởng tâm hướng ra phía trước. Chưởng trái từ phía trong hạ xuống ngang qua trước mặt, cao ngang ngực (phải lỏng vai, chìm chỏ) (hình 15)

Động tác ba: Gót chân trái đạp tới, chân phải thành hình cung, bàn chân phải hạ xuống, hai chân biến thành phải thực trái hư. Đồng thời tay trái từ từ đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước ngửa ra sau), tay trái cao ngang ngực, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước (tay phải cần phải có ý lật lên, đòi hỏi phải lỏng vai, chìm chỏ) (hình 16).

Động tác bốn: Tay phải hơi duỗi ra phía trước, chỏ thòng xuống, hai tay đồng thời hạ xuống, đang lúc hai tay hạ xuống ngang hông (lúc hai tay hạ xuống, hai chỏ không được lồi ra phía sau phần lưng) liền phân ra hai bên phải trái, vòng lên, chưởng đứng hợp ở trước ngực, có ý như bê quả cầu, hai tay cao ngang miệng, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước. Đồng thời lúc hai tay phân ra hai bên phải trái, chân trái kéo tới gần gót chân phải, mũi chân chấm đất. mặt hướng xéo phía trước bên phải (hình 17).

Khoảng cách cánh tay và ngực phải tròn trịa thong thả. Hai chân vẫn phải thực trái hư. Lúc luyện tập Thái cực quyền, tất cả động tác trước sau đều phải lỏng vai chìm chỏ, mong độc giả nhớ kỹ, về sau không lập lại.



h. 14



h. 15



h. 16



h. 17

7/ LÃU TẤT ÀO BỘ:

Động tác một: Mũi chân trái chấm đất hơi lùi về phía sau bên trái một chút, lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua trái 135 độ, mặt hướng chính đông,hai chân vẫn phải thực trái hư. (hình 18)

Động tác hai: Thân hơi xoay qua trái, mặt hướng đông bắc. Tay chân theo sự chuyển động của thân, chân trái bước xéo ra bên trái, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chấm đất, đầu gối trái hơi cong, hai chân vẫn phải thực trái hư. Tay trái hạ xuống trước bụng. Tay phải nâng lên phía má phải, cao ngang lỗ tai, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng ra phía trước, mặt hướng đông bắc (hình 19).

Động tác ba: Gót chân phải đạp tới, chân trái thành hình cung, bàn chân trái hạ xuống, đầu gối phải hơi cong, hai chân biến thành trái hư phải thực. Đồng thời tay trái hạ xuống quét qua đầu gối trái, đặt bên cạnh đùi trái, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng ra phía trước. Tay phải từ

từ đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), các ngón tay vẫn hướng lên, cao ngang mắt. Mặt hướng đông bắc (hình 20)

Động tác bốn: Tay phải hạ xuống vòng qua hông trái (các ngón tay hướng lên) cùng với tay trái phân hai bên phải trái vòng lên, chưởng đứng hợp ở trước ngực, có ý như bê quả cầu, hai tay cao ngang miệng, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước. Cùng lúc hai tay phải trái phân ra, kéo chân phải ra phía trước gần gót chân trái, lấy mũi chân chấm đất, hai chân vẫn trái thực phải hư (hình 21).



h. 18



h. 19



h. 20



h. 21

8/ THỦ HUY TỲ BÀ:

Động tác: Chân phải lùi ra phía sau đạp thực, mũi chân hướng chính đông, chân trái thu về trước chân phải, lấy mũi chân chấm đất, biến chân phải thành thực, chân trái thành hư. Đồng thời hai tay theo sự lui về của thân, vẫn đứng chưởng, tay trái vẫn cao ngang miệng, tay phải hạ xuống trước bụng, chưởng tâm hai tay đều hướng ra phía trước. Mặt hướng đông bắc (hình 22)



h. 22

9/ LÂU TẤT ẢO BỘ:

Động tác một: Chân trái bước ra phía trước, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất. Hai tay theo sự chuyển động của thân, tay trái hạ xuống trước bụng, tay phải nâng lên bên má phải (như tư thế hình 19). Tiếp theo gót chân phải đạp tới, đầu gối phải hơi cong, bàn chân phải hạ xuống, chân phải thành hình cung, biến chân trái thành thực, chân phải thành hư. Đồng thời tay trái hạ xuống quét qua đầu gối trái, đặt bên đùi trái, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay phải từ từ đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), các ngón tay vẫn hướng lên, cao ngang mắt. Mặt hướng đông bắc (hình 23) (phụ ảo bộ). Tiếp theo chân phải bước chéo qua chân trái, hạ xuống bên ngoài chân trái đạp thực, chân trái biến hư. Đồng thời tay trái đưa lên cao ngang miệng, tay phải hạ xuống đặt trước ngực, các ngón tay của hai tay đều hướng lên, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước. Mặt vẫn hướng đông bắc (hình 24).

Động tác hai giống động tác một trước phần "phụ ảo bộ" (hình 25).

Động tác ba giống động tác bốn của thức thứ 7/ Lâu tất ảo bộ (hình 26).



h. 23



h. 24



h. 25



h. 26

10/ THỦ HUY TỲ BÀ:

Động tác giống thức thứ 8/ Thủ huy tỳ bà (hình 27).



h. 27

11/ THƯỢNG BỘ BAN LĂM CHÙY:

Động tác một: (bên trái bước lên) Chân trái vẫn bước xéo ra phía trước bên trái mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất. Hai tay theo sự chuyển động của thân, tay phải đưa lên bên phải cao quá đầu, chưởng tâm hướng qua trái, năm ngón tay hơi thư giãn, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay phải hạ xuống trước bụng, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng qua phải. Theo đó chân phải đạp tới, chân trái thành cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, đầu gối phải hơi cong, biến chân trái thành thực chân phải thành hư. Đồng thời hai tay duỗi ra phía trước (thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau). Mặt vẫn hướng đông bắc (hình 28).

Động tác hai: (bên phải bước lên) Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải. Chân phải theo đó nhấc lên vòng qua chân trái hướng xéo lên phía trước bên phải bước ra, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất. Đồng thời hai tay theo sự chuyển động của thân, tay trái hướng lên phía trái cao quá đầu, chưởng tâm hướng qua phải, năm ngón tay hơi thư giãn, các ngón tay hướng lên. Tay phải hạ xuống vòng ra phía trước đến trước bụng, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng qua trái. theo đó chân trái đạp, chân phải thành cung

bộ, bàn chân phải hạ xuống, đầu gối trái hơi cong, hai chân biến trái thành hư phải thành thực. Đồng thời hai tay duỗi ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước ngửa ra sau). Mặt hướng đông nam (hình 29).

Động tác ba: (Ban lãm chùy) Tay trái hạ xuống trước mặt vòng qua trái, rồi từ dưới vòng lên ra phía trước bụng, các ngón tay hướng lên. Chân trái theo đó nhấc lên ngang qua chân phải bước ra theo hướng chính đông, lấy gót chân chấm đất trước. Tay phải hạ xuống hông phải nắm thành quyền. Theo đó chân trái hạ xuống đất thành tiền cung bộ, chân phải dời ra phía trước, lấy mũi chân chấm cạnh chân trái, biến chân trái thành thực, chân phải thành hư. Đồng thời quyền phải men theo trên lưng tay trái từ từ đánh ra phía trước (thân trên không được chồm tới trước hay ngửa ra sau), quyền nhãn (hổ khẩu) hướng lên cao ngang tim. Mặt hướng chính đông (hình 30)



h. 28



h. 29



h. 30

12/ NHƯ PHONG TỰ BẾ:

Động tác một: Chân trái bất động, chân phải quyển phải cùng lúc dời ra phía sau, mũi chân hướng xéo ra phía trước bên phải, đầu gối phải hơi cong, hai chân vẫn trái thực phải

hư. Quyền phải đặt bên hông phải, quyền nhãn vẫn hướng lên. Đồng thời tay trái đứng chưởng dời lên trước ngực, chưởng tâm hướng qua phải. Mặt vẫn hướng về chính đông (hình 31)

Động tác hai: Thân dời ra sau, chân phải biến thành thực, chân trái thu về mũi chân chấm trước chân phải, chân trái biến thành hư. Đồng thời quyền phải biến thành chưởng dời lên ngang với tay trái, thành lập chưởng (chưởng đứng) thu về trước ngực, chưởng tâm hai tay hướng ra phía trước (hình 32).

Động tác ba: Chân trái bước ra phía trước, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, đầu gối trái hơi cong, chân phải vẫn là thực, chân trái là hư (hình 33).

Động tác bốn: Hai tay từ từ đẩy ngang ra phía trước, cao ngang ngực (thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau). Đồng thời chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống biến thành thực, kéo chân phải lên phía trước, lấy mũi chân chấm đất cạnh chân trái, chân phải biến hư (gót chân trái cần phải có ý đạp ra). Mặt hướng chính đông (hình 34).


h. 31


h. 32


h. 33


h. 34

13/ **BÃO HỔ THÔI SƠN:**

Động tác một: Chân phải vòng ra phía sau gót chân trái chấm đất phía bên trái, lấy gót chân trái làm trục, thân

xoay qua phải 180 độ, mặt hướng về chính tây, hai chân vẫn trái thực phải hư (hình 35)

Động tác hai: Thân hơi xoay qua phải, tay chân theo sự xoay chuyển của thân. Chân phải bước xéo ra phía trước bên phải một bước, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chấm đất, đầu gối phải hơi cong, hai chân vẫn trái thực phải hư. Tay phải hạ xuống trước bụng, tay trái nhấc lên bên mặt trái, cao ngang lỗ tai, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng ra phía trước. Mặt hướng tây bắc (hình 36).



h. 35



h. 36



h. 37



h. 38

Động tác ba: Gót chân trái đạp tới, chân phải thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, biến chân phải thành thực, chân trái thành hư. Đồng thời tay phải ở trước bụng hướng ra ngoài dời ngang qua trái một vòng, đến phía trước bên phải bụng nắm thành quyền, quyền tâm hướng vào trong, cánh tay phải có thể bảo hổ (ôm cọp). Tay trái chưởng đứng từ từ đẩy ra phía trước (thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), tay trái cao ngang mắt. mặt hướng tây bắc (hình 37).

Động tác bốn: quyền tâm phải hướng xuống, quyền phải dời xuống, đến bên đùi phải biến thành chưởng, tay trái cũng theo đó chưởng tâm hướng xuống hạ xuống, đến lúc hai tay dời xuống ngang nhau, hai tay cùng lúc phân ra hai bên phải trái vòng lên, chưởng đứng hợp ở trước ngực, có ý như bê

quả cầu, hai tay cao ngang miệng, chưởng tâm hai tay hơi hướng ra phía trước. Cùng lúc hai tay phân ra hai bên phải trái, chân trái kéo tới trước đến gần gót chân phải, lấy mũi chân chấm đất, hai chân vẫn phải thực trái hư (hình 38).

14/ THỦ HUY TỲ BÀ:

Động tác một: Chân trái lui về sau đạp thực, mũi chân hướng tây nam, chân phải thu về trước chân trái, lấy mũi chân chấm đất, hai chân biến thành trái thực phải hư. Hai tay theo sự xoay chuyển của thân qua trái, chưởng đứng thu về trước ngực, tay phải vẫn cao ngang miệng, tay trái hạ xuống trước bụng, chưởng tâm đều hơi hướng ra phía trước. Mặt hướng chính đông (hình 39).

Động tác hai: Chân phải bước ra phía trước, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, đầu gối phải hơi cong, hai chân vẫn trái thực phải hư (hình 40).

15/ HỮU LÃM TRÁT Y:



h. 39



h. 40



h. 41



h. 42

Động tác một, hai giống động tác ba, bốn của thức thứ 3/ Hữu lãm trát y, chỉ hơi khác phương hướng, thức này mặt hướng chính tây (hình 41-42).

16/ ĐƠN TIÊN:

Động tác một: chân trái nhấc lên, vòng ra phía sau chân phải chấm đất phía bên trái, lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua trái ra phía sau 135 độ, mặt hướng đông hơi nghiêng nam, hai chân vẫn phải trái hư (hình 43).

Động tác hai, ba giống động tác hai, ba của thức thứ 4/ Đơn tiên (hình 44-45)



h. 43



h. 44



h. 45

17/ ĐỂ THỦ THƯỢNG THẾ:

Giống động tác của thức thứ 5/ Để thủ thượng thế (hình 46)



h. 46

18/ CHẨU ĐỂ KHÂN CHÙY:

Động tác một: Chân phải bước ra phía trước, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, chân trái vẫn là thực, chân

phải là hư. Đồng thời tay phải nâng lên trước ngực, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước (hình 47).

Động tác hai: Gót chân trái đưa tới, chân phải thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, đầu gối trái hơi cong, chân phải biến thành thực, chân trái hư, đồng thời tay phải ở trước ngực từ từ đẩy ra (thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau). Mặt hướng chính đông (hình 48).

Động tác ba: Chân trái bất động, mũi chân phải xoay qua trái 90 độ, eo hơi xoay qua trái hướng chính đông, hai chân vẫn phải thực trái hư (hình 49).

Động tác bốn: hai tay nắm thành quyền, thân xoay qua trái hướng chính đông. Đồng thời quyền phải đặt dưới chỏ trái, quyền nhãn hướng vào trong, cánh tay trái trước dựng đứng, quyền ngang đầu, quyền nhãn hướng qua trái (hai cánh tay thành hình góc vuông). Cùng lúc thân xoay qua trái, chân trái dựa gần gót chân phải, gót chân nhón lên, mũi chân chấm đất, hai chân vẫn phải thực trái hư (hình 50).



h. 47



h. 48



h. 49



h. 50

19/ TẢ ĐẢO NIỆN HẦU:

Động tác một: Hai quyền biến thành chưởng đứng (lập chưởng), các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng ra ngoài, phân ra hai bên phải trái, cao ngang vai, chân trái lui về sau

chấm đất, lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua trái 90 độ, chân phải tọa thực, hai chân vẫn phải thực trái hư. Mặt hướng chính bắc. Đồng thời hai tay đối nhau hợp trước ngực, hai bàn tay có ý như bê qủa cầu (hình 51).

Động tác hai, ba, bốn giống động tác hai, ba, bốn của thức 7/ Lâu tất ảo bộ, chỉ góc độ phương hướng không giống, thức này hướng tây bắc (hình 52-54).


h. 51


h.52


h. 53


h. 54

20/ **ĐÀO NIỆN HẦU:**

Động tác một: Chân phải nhấc lên, vòng ra phía sau gót chân trái chấm đất bên trái, lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải ra sau 225 độ, mặt hướng chính nam, hai chân vẫn trái thực phải hư (hình 55).

Động tác hai: Thân hơi xoay qua phải, tay chân theo sự chuyển động của thân, chân phải bước xéo ra phía trước bên phải, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, đầu gối phải hơi cong, hai chân vẫn trái thực phải hư. Tay phải hạ xuống trước bụng, tay trái nâng lên bên trái cửa mặt, cao ngang lỗ tai, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hướng ra ngoài. mặt hướng tây nam (hình 56).

Động tác ba: Gót chân trái đạp tới, chân phải thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, đầu gối trái hơi cong, biến thành phải thực trái hư. Đồng thời tay phải hạ xuống

quét qua đầu gối phải, đặt bên cạnh đùi phải, các ngón tay hướng ra phía trước, tay trái từ từ đẩy ra phía trước (thân không được cúi tới trước ngửa ra sau), các ngón tay vẫn hướng lên, cao ngang mắt (hình 57).

Động tác bốn: Tay trái vòng xuống hông phải, (các ngón tay hướng tới trước) gặp tay phải, hai tay phân ra phải trái vòng lên, đứng chưởng hợp ở trước ngực, có ý như bê qủa cầu, hai chưởng cao ngang miệng, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước. Cùng lúc hai tay phân ra phải trái, kéo chân trái lên phía trước đến bên gót chân phải, lấy mũi chân phải chấm đất, hai chân vẫn phải thực trái hư (hình 58).



h. 55



h. 56



h. 57



h. 58

21/ TẢ ĐẢO NIỆN HẦU:

Động tác một: Chân trái nhấc lên, vòng ra phía sau chân phải chấm đất bên phải, lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua trái ra phía sau 225 độ, mặt hướng chính bắc, hai chân vẫn phải thực trái hư (hình 59).

Động tác hai, ba, bốn giống động tác hai, ba, bốn của thức thứ 7/ Lâu tất ảo bộ, chỉ khác góc độ phương hướng thức này hướng tây bắc (hình 60-62).


h. 59


h. 60


h. 61


h. 62

22/ **HỮU ĐẢO NIỆN HẦU:**

Động tác một, hai, ba, bốn giống bốn động tác của thức thứ 20/ Hữu đảo niện hầu (hình 63-66)


h. 63


h. 64


h. 65


h. 66

23/ **THỦ HUY TỲ BÀ:**



Động tác: Chân trái lui về sau đạp thực, mũi chân hướng chính nam. Chân phải thu về trước chân trái, lấy mũi chân chấm đất, biến chân trái thành thực, chân phải thành hư. Đồng thời hai tay chưởng đứng theo sự chuyển động của thân thu về, tay phải thu về trước ngực, cao ngang miệng, chưởng trái hạ xuống trước bụng, chưởng tâm

đều hơi hướng ra phía trước mặt. mặt hướng tây nam (hình 67).

24/ BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ:

Động tác một: Chân phải bước ra phía trước, mũi chân ngẩng lên, lấy gót chân chạm đất, đầu gối phải hơi cong, hai chân vẫn trái thực phải hư. Đồng thời tay phải nâng lên phía trước trên trán, chưởng nằm ngang, chưởng tâm hướng ra phía trước. Mặt hướng tây nam (hình 68).

Động tác hai, ba giống động tác ba, bốn của thức thứ 6/ Bạch hạc lượng sí (hình 69-70).



h. 68



h. 69



h. 70

25/ LÂU TẤT ẢO BỘ:

Động tác: Chân phải lui về sau đạp thực, mũi chân hướng đông nam, chân trái thu về trước chân phải, lấy mũi chân chấm đất, hai chân biến thành phải thực trái hư.

Đồng thời hai tay chưởng đứng theo sự chuyển động của thân qua phải thu về trước ngực, tay trái vẫn cao ngang miệng, tay phải hạ xuống trước bụng, chưởng tâm hai tay đều hơi hướng ra phía trước. Mặt hướng chính đông (hình 75).



h. 71



h. 72



h. 73



h. 74



h. 75

27/ **ÁN THẾ:**

Động tác: Tay phải lật hướng lên, vòng lên bên phải đến phía trước mặt, chưởng tâm hướng xuống, đồng thời tay trái (chưởng tâm hướng xuống) từ trước ngực vòng xuống bên trái đến cạnh đùi trái, theo đó hai tay án thẳng xuống. Thân trên cúi tới trước, hai chân rùn xuống. Các ngón tay trái hướng ra phía trước đặt bên trái cẳng chân trái, các ngón tay phải hướng qua trái đặt trước hai chân (hình 76).



h. 76

Lúc cúi người tới trước yêu cầu đầu phải ngay thẳng hướng tới phía trước, hai cánh tay hơi cong, hai chân vẫn phải thực trái hư.

28/ THANH LONG XUẤT THỦY:

Động tác: Thân trên đứng thẳng lên. Cánh tay phải đồng thời theo đó nâng lên, cao hơn đầu, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước, các ngón tay hướng qua trái. Tay trái chưởng đứng đặt trước ngực, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước. Đồng thời chân trái bước ra phía trước, gót chân phải đạp tới, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, mũi chân trái hướng chính đông, đầu gối phải hơi cong, hai chân biến thành trái thực phải hư (hình 77).



h. 77



h. 78

29/ PHIÊN THÂN:

Động tác: Lấy gót chân trái làm trục, mũi chân trái xoay qua phải 135 độ rồi đạp thực, thân xoay qua phải ra sau, mũi chân phải theo đó ngẩng lên. Đồng thời tay trái nâng lên, cao hơn đầu, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước, các ngón tay hướng qua phải. Tay phải theo đó hạ xuống, thành lập chưởng đặt trước ngực, các ngón tay hướng lên, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước, gót chân trái đạp tới, chân phải

thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, đầu gối trái hơi cong, hai chân biến thành phải thực trái hư. Tay phải theo đó từ từ đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), cao ngang ngực. Mặt hướng chính đông (hình 78).

30/ TAM DŨNG BỐI:

Động tác một: Chân phải bước lui một bước lớn đạp thực, mũi chân hướng xéo ra phía trước bên phải, chân trái cũng theo về, lấy mũi chân chấm trước chân phải, hai chân vẫn biến thành phải thực trái hư. Đồng thời hai tay chưởng đứng thu về trước ngực, trái cao phải thấp, tay trái cao ngang miệng, chưởng tâm hai tay đều hơi hướng ra phía trước. Mặt hướng chính tây (hình 79).

Động tác hai: Chân trái bước tới trước, lấy gót chân chấm đất trước, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, đầu gối phải hơi cong, biến chân trái thành thực, chân phải thành hư. Đồng thời hai tay từ từ đẩy ra phía trước (thân không được cúi tới trước hay ngả ra sau), chưởng tâm hai tay vẫn hơi hướng ra phía trước, tay trái ngang mắt, tay phải ngang ngực (hình 80).

Động tác ba: Mũi chân trái hơi xoay ra ngoài, chân trái tọa thực, chân phải bước lên phía trước một bước lớn, lấy gót chân chấm đất, theo đó gót chân trái đạp tới, chân phải thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, mũi chân hướng thẳng ra phía trước, đầu gối trái hơi cong, biến chân phải thành thực, chân trái thành hư. Đồng thời tay phải vòng lên, cao ngang miệng. Tay trái vòng xuống cao ngang tim. Lúc chân phải thành tiền cung bộ hai tay từ từ đẩy ra phía trước, chưởng tâm hai tay vẫn hơi hướng ra phía trước, tay phải ngang mắt, tay trái ngang ngực (hình 81).

Động tác bốn giống động tác bốn của thức thứ 3/ Hữu Lăn trát y, chỉ khác phương hướng, thức này hướng chính tây (hình 82).


h. 79


h. 80


h. 81


h. 82

31/ **ĐƠN TIÊN:**

Động tác một: Giống động tác một của thức thứ 16/ Đơn tiên (hình 83).

Động tác hai, ba giống động tác hai, ba của thức thứ 4/ Đơn tiên (hình 84-85).


h. 83


h. 84


h. 85

32/ **HẠ THẾ:**

Động tác: Thân hơi xoay qua trái, chân trái theo đó thu về bên chân phải, lấy mũi chân chấm đất, biến chân phải

thành thực, chân trái thành hư. Đồng thời tay trái hạ xuống trước bụng, cánh tay trái hơi cong, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay phải nâng lên cao ngang đầu, chưởng tâm hướng lên. Mặt hướng chính đông, thân trên hơi nghiêng nam (hình 86).



h. 86

33/ VÂN THỦ:

Động tác một: Chân trái bước ra phía trước, mũi chân hướng góc trái, lấy gót chân chạm đất, gót chân phải đạp tới, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, hai chân biến thành trái thực phải hư. Đồng thời tay trái vòng lên ngang qua vòng bụng, tay phải từ bên phải vòng xuống, tay trái nâng lên trước trán cao ngang đầu, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước. Tay phải vòng xuống phía sau quét qua trái đến trước bụng, chưởng tâm hơi hướng xuống, hai tay trên dưới đối nhau. Mặt hướng đông nam (hình 87).

Động tác hai: Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải, mũi chân trái cũng theo đó quay vào trong 90 độ, chân trái tọa thực. Chân phải nhấc lên, kéo tới trước gót chân trái, lấy gót chân chạm đất, mũi chân ngẩng lên, hai chân vẫn trái thực phải hư. Đồng thời tay trái từ bên trái vòng xuống, tay phải từ trước bụng vòng lên, tay phải nâng lên trước trán, cao ngang đầu, chưởng tâm hướng ra ngoài. Tay trái hạ xuống phía sau quét qua phải lên trước bụng, chưởng

tâm hơi hướng xuống, hai tay trên dưới đối nhau. Mặt hướng tây nam (hình 88).

Động tác ba: Chân phải quay vào trong 90 độ đạp thực, chân phải tọa thực, đồng thời thân xoay qua trái, chân trái bước qua trái, gót chân chạm đất trước, theo đó gót chân phải đạp tới, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, mũi chân hướng góc trái, hai chân vẫn biến trái thực phải hư. Đồng thời tay trái vòng qua bụng lên, tay phải từ bên phải vòng xuống, tay trái nâng lên trước trán, cao ngang đầu, chưởng tâm hơi hướng ra phía trước, tay phải vòng xuống phía sau quét qua trái đến trước bụng, chưởng tâm hơi hướng xuống, hai tay trên dưới đối nhau. Mặt hướng đông nam (hình 89).

Động tác bốn giống động tác hai của thức này (hình 90).



h. 87 h. 88 h. 89 h. 90

34/ **ĐƠN TIÊN:**

Động tác: Mũi chân phải quay vào 90 độ đạp thực, chân phải tọa thực, đồng thời thân quay qua trái, chân trái bước ra bên trái, gót chân chạm đất trước, theo đó gót chân phải đạp tới, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, mũi chân hướng góc trái, hai chân vẫn biến trái thực phải hư. Đồng thời tay trái nâng lên, tay phải hạ xuống, đều biến

thành chưởng đứng, lúc hai tay ngang miệng theo đó phân ra hai bên phải trái, tay trái ngang mắt, tay phải ngang miệng. Mặt hướng đông hơi nghiêng nam (hình 91).



h. 91

35/ **ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ:**

Động tác một: Chân phải nhấc lên vòng mé trong chân trái bước ra phía trước, lấy gót chân chạm đất trước, theo đó gót chân trái đạp tới, chân phải thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, mũi chân hướng ra phía trước, đầu gối trái hơi cong, biến chân phải thành thực chân trái thành hư. Thân đồng thời hơi xoay qua phải. Hai tay theo sự chuyển động của thân, tay phải từ bên phải vòng xuống quét qua trái đến trước bụng, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay trái nâng lên, chưởng tâm hướng lên, có ý như nâng lên, cao ngang đầu. Cùng lúc chân trái thành tiền cung bộ, tay phải từ từ đẩy ra phía trước, tay phải cao ngang ngực. Mặt hướng chính nam (hình 92).

Động tác hai: Mũi chân phải xoay vào trong 45 độ, xéo hướng đông nam, đồng thời eo hơi xoay qua trái, chân phải tọa thực, hai chân vẫn phải thực trái hư (hình 93).



h. 92



h. 93

36/ CAO THÁM MÃ:

Động tác: Tay trái từ phía trước vòng xuống vào trong đến trước bụng. Chưởng tâm hướng lên, các ngón tay hướng qua phải. Tay phải theo đó thu về gần bên sườn phải, án qua hướng trước ngực, chưởng tâm hướng xuống, cao ngang ngực, cùng với tay trái trên dưới đối nhau (hai cánh tay đều thành nửa vòng tròn). Đồng thời thân tiếp tục xoay qua trái, mặt hướng chính đông. Chân trái cùng lúc dời đến bên chân phải, lấy mũi chân chấm đất, hai chân vẫn phải thực trái hư (hình 94).



h. 94

37/ TẢ PHỤC HỔ THẾ:

Động tác một: Thân hơi xoay qua trái, chân trái bước xéo ra bên trái, lấy gót chân chạm đất trước, gót chân phải

đạp tới, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, biến chân trái thành thực, chân phải thành hư. Lúc chân trái thành tiền cung bộ hai tay theo sự chuyển động của thân, tay trái thuận theo chân trái vén lên trước mặt, cao hơn đầu, tay phải từ trước ngực vòng ra ngoài xuống, cánh tay trước xoay ra ngoài, đặt trước bụng. Đồng thời hai tay nắm thành quyền, quyền tâm trên dưới đối nhau, cùng lúc nắm thành quyền, mặt xoay qua phải (hình 95).

Động tác hai: Thếtrọng toàn bộ dời qua chân trái, chân phải nhấc lên, lấy mũi chân chấm ra phía trước bên cạnh chân trái (hình 96).



h. 95



h. 96

38/ **HỮU KHỞI CƯỚC:**

Động tác một: Chân phải nhấc lên, lấy mũi chân đá xéo ra bên phải, cao ngang đầu gối. Đồng thời quyền phải nâng lên, quyền trái hạ xuống, lúc quyền cao ngang vai đều biến thành chưởng đứng, phân ra hai bên phải trái, bên phải cao hơn bên trái một chút, bên phải cao ngang vai, cánh tay phải và chân phải cùng một hướng, đầu gối trái hơi cong (hình 97).

Động tác hai: Hai tay hợp lại trước ngực. Đồng thời đùi phải bất động, thu cẳng chân về, mũi chân hướng xuống, gót

chân gần đầu gối chân trái. Mặt hướng ra phía trước bên phải (hình 98).



h. 97



h. 98

39/ HỮU PHỤC HỔ THẾ:

Giống thức thứ 37/ Tả Phục hổ thế, chỉ khác bên phải bên trái, thức này phương hướng hơi khác, lấy đông hơi nghiêng bắc ngược lại thức Tả Phục hổ thế (hình 99-100).



h. 99



h. 100

40/ TẢ KHỞI CƯỚC:

Giống thức thứ 38/ Hữu khởi cước chỉ khác bên phải bên trái, thức này đá xéo hướng đông bắc (hình 101-102).



h. 101



h. 102

41/ CHUYỂN THÂN ĐẠNG CƯỚC:

Động tác một: Lấy gót chân phải làm trục, thân xoay qua trái ra phía sau 180 độ. Mặt hướng chính tây (hình 103).

Động tác hai: Mũi chân trái ngẩng lên, lấy gót chân đạp ra phía trước cao ngang đầu gối, đầu gối phải hơi cong. Đồng thời hai tay chưởng đứng phân ra hai bên phải trái, tay trái cao ngang vai, tay phải thấp hơn tay trái, cánh tay trái và chân trái cùng phương hướng. Mặt vẫn hướng chính tây. Thể trọng vẫn ở chân phải, chân phải hơi cong (hình 104).



h. 103



h. 104

42/ ĐƠN TIÊN:

Động tác: Chân trái hạ xuống phía trước, lấy gót chân chấm đất trước, đồng thời hai tay hợp lại trước ngực. Theo đó gót chân phải đạp tới trước, chân trái thành tiển cung bộ, bàn chân trái hạ xuống biến thành thực. Cùng lúc chân trái thành tiển cung bộ, hai tay thuận theo chân đạp xuống phân ra hai bên phải trái, thành Đơn tiên thức (hình 105).



h. 105

43/ TIỄN BỘ ĐẢ CHÙY:

Động tác: Tay trái vòng xuống hông trái rồi vòng lên phía trước lại hạ xuống bên hông một vòng (không được dừng lại), chưởng tâm hướng xuống. Đồng thời tay phải vòng xuống phía trước rồi vòng ra phía sau, vòng qua một vòng ngang qua lỗ tai phải (không được dừng lại) biến thành quyền, quyền nhãn (hổ khẩu) hướng bên trái. Cùng lúc hai tay đánh vòng, chân phải bước lên, bàn chân phải hạ xuống bên chân trái, theo đó chân trái bước ra phía trước đạp thực, mũi chân hướng chính tây. Gót chân phải nhón lên, lấy mũi chân chấm đất sau chân trái, biến chân trái thành thực, chân phải thành hư. Thân trên cúi tới trước, luôn tiện rùn người xuống. Theo cùng lúc rùn xuống, thân cúi tới trước, quyền phải từ bên lỗ tai đánh xuống phía trước ngực, quyền tâm hướng vào trong,

đặt trước hai chân, đồng thời chưởng trái từ bên hông án xuống, các ngón tay hướng ra phía trước, đặt bên cẳng chân trái (hình 106)

Lúc thân cúi tới trước rùn xuống, yêu cầu đầu vẫn ngay thẳng, mắt nhìn tới phía trước. Hai cánh tay hơi cong.



h. 106

44/ **PHIÊN THÂN NHỊ KHỞI:**

Động tác một: Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải ra phía sau, mũi chân trái cũng theo đó xoay qua phải 135 độ, chân trái tọa thực. đồng thời quyền phải theo sự xoay chuyển của thân nâng lên phía trước vòng qua phải ra phía sau hạ xuống, đến trước ngực biến thành chưởng. Tay trái cũng cùng lúc đứng chưởng nâng lên trước ngực, tay phải cao tay trái thấp, chân phải theo sự xoay chuyển của thân hướng chính đông, bước ra phía trước, lấy gót chân chấm đất trước, (giống thức Hữu lãn trát y) gót chân trái đạp tới, chân phải thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, đầu gối trái hơi cong, chân phải biến thực, chân trái biến hư. Hai chưởng từ từ đẩy ra phía trước (thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau). Mặt hướng chính đông (hình 107).

Động tác hai: Mũi chân phải hơi xoay ra ngoài đạp thực, chân trái bước tới trước một bước lớn, lấy gót chân chấm đất trước, theo đó gót chân phải đạp tới, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống biến thực. Đồng thời hai tay

ở trước ngực, tay trái nâng lên, tay phải vòng xuống, lúc tay trái cao ngang miệng, tay phải cao ngang ngực và chân trái thành tiền cung bộ, hai tay từ từ đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước hay ngửa ra sau) (hình 108). Tiếp theo mũi chân trái hơi xoay ra ngoài đạp thực, toàn bộ trọng lượng thân thể dời qua chân trái, chân phải nhấc lên, lấy mũi chân đá ra phía trước, cao ngang đầu gối, đầu gối trái hơi cong, đồng thời hai tay phân ra hai bên phải trái, tay phải cao ngang vai, tay trái thấp hơn tay phải, cánh tay phải và chân phải cùng một hướng, tay phải cần phải có ý như vỗ vào chân phải. Mặt hướng chính đông (hình 108 a).



h. 107



h. 108



h. 108a

45/ **PHI THÂN:**

Động tác một: Chân phải hạ xuống, vòng phía sau bên trái gót chân trái chạm đất, biến chân phải thành thực chân trái thành hư. Đồng thời hai tay thu về trước ngực, tay phải cao ngang miệng, tay trái cao ngang ngực (hình 109 a). Tiếp theo chân trái lui về sau một bước, mũi chân xéo góc trái phía trước, đầu gối trái hơi cong, vẫn chân trái hư chân phải thực, đồng thời hai tay theo bước chân lui về phía sau. Trọng lượng thân thể dời ra phía sau,chân trái tọa thực, mũi chân phải ngẩng lên, biến chân trái thành thực chân phải hư. Đồng thời hai tay theo đó từ phía trước vòng xuống trước ngực. Liền theo

chân trái đạp tới, chân phải thành tiền cung bộ, bàn chân phải hạ xuống, vẫn biến chân phải thành thực chân trái thành hư. Đồng thời hai tay từ từ đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), tay phải ngang mắt, tay trái ngang ngực. mặt hướng chính đông (hình 109 b)

Động tác hai: Chân phải thu về, lấy mũi chân chấm trước chân trái, thân dời ra phía sau, biến chân trái thành thực chân phải thành hư. Hai tay theo thân dời ra phía sau nắm thành quyền, quyền trái đặt trước bụng, quyền phải cao ngang ngực, quyền tâm trên dưới đối nhau, hai cánh tay đều thành nửa vòng tròn. Mặt hướng chính đông (hình 110).



h. 109



h. 109a



h. 110

46/ THỐI BỘ THÍCH CƯỚC

Động tác một: Chân phải lui về phía sau chân trái đạp thực, mũi chân hướng xéo góc phải phía trước, trọng lượng thân thể dời ra phía sau, chân trái thu về, lấy mũi chân chấm phía trước chân phải, chân phải biến thực ,chân trái biến hư. Đồng thời hai quyền theo thân dời ra sau, tay trái vòng lên tay phải vòng xuống, quyền trái cao ngang ngực, quyền phải đặt trước bụng, quyền tâm hai tay trên dưới đối nhau, hai cánh tay đều thành nửa vòng tròn. Mặt hướng chính đông (hình111).

Động tác hai: Trọng lượng thân thể toàn bộ dời qua chân phải, đầu gối phải hơi cong, chân trái nhấc lên lấy mũi chân đá ra phía trước, cao ngang đầu gối. Đồng thời hai quyền biến thành chưởng đứng phân ra hai bên phải trái, tay trái cao ngang vai, tay phải thấp hơn tay trái, cánh tay trái và chân trái cùng một hướng. Mặt hướng chính đông (hình 112).



h. 111



h. 112

47/ CHUYỂN THÂN ĐẶNG CƯỚC

Động tác: Đùi trái bất động, cẳng chân trái rũ xuống, lấy gót chân phải làm trục, thân và mũi chân phải xoay qua phải ra phía sau 270 độ, theo đó chân trái xoay qua hướng bắc hơi nghiêng đông hạ xuống đạp thực, chân phải hơi cong đầu gối biến hư. Trước lúc chuyển động, hai tay dựng chưởng thu về trước ngực trên đùi trái, theo sự chuyển động của thân, lúc chân trái hạ xuống chưởng tâm hai tay đều hướng xuống, hai tay có ý án xuống, các ngón tay hướng ra phía trước, cánh tay hơi cong. Mặt hướng xéo đông bắc (hình 113). Tiếp theo trọng lượng thân thể toàn bộ dời qua chân trái, hai tay và chân phải nâng lên, mũi chân phải ngẩng lên, lấy gót chân đạp ra phía trước, cao ngang hông, hai chân hơi cong. Đồng thời hai tay đứng chưởng phân ra hai bên phải trái, tay phải cao ngang vai, tay trái thấp hơn tay phải, cánh tay phải và chân phải cùng một hướng. Mặt hướng chính đông (hình 114).



h. 113



h. 114

48/ THƯỢNG BỘ BAN LÃM CHÙY

Động tác: Chân phải hạ xuống phía trước, đạp thực bên cạnh chân trái,chân trái bước lên phía trước, theo đó biến thực thành tiền cung bộ, chân phải kéo theo lên phía trước, lấy mũi chân chấm đất bên cạnh chân trái, vẫn biến chân trái thực chân phải hư. Cùng lúc chân trái bước lên, tay trái vòng lên phía trước đến trước ngực, tay phải rút về bên hông nắm thành quyền. Lúc kéo chân phải lên, quyền phải men theo lưng tay trái từ từ đánh ra (không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), quyền nhãn hướng lên, cao ngang tim. Mặt hướng chính đông (hình 115).



h. 115

49/ NHƯ PHONG TỰ BẾ

Giống thức thứ 12/ Như phong tự bế (hình 116-119).



h. 116



h. 117



h. 118



h. 119

50/ BẢO HỔ THÔI SƠN

Giống thức thứ 13/ Bảo hổ thôi sơn (hình 120-123).



h. 120



h. 121



h. 122



h. 123

51/ THỦ HUY TỲ BÀ

Giống thức thứ 14/ Thủ huy tỳ bà, chỉ khác phương hướng, thức này mặt hướng tây bắc (hình 124-125).



h. 124



h. 125

52/ HỮU LÃN TRÁT Y

Giống động tác ba, bốn của thức thứ 3/ Hữu lãn trát y, chỉ khác phương hướng, thức này mặt hướng xéo tây bắc (hình 126-127).



h. 126



h. 127

53/ TÀ ĐƠN TIÊN

Giống thức thứ 4/ Đơn tiên, chỉ góc độ phương hướng không giống nhau, thức này mặt hướng chính nam, phần ngực hướng nam hơi nghiêng tây (hình 128-130).



h. 128



h.. 129



h. 130



h. 131

54/ **HẠ THẾ**

Giống thức thứ 32/ Hạ thế, chỉ khác phương hướng (hình 131). Thức này mặt hướng chính nam, phần ngực hơi nghiêng tây.

55/ **DÃ MÃ PHÂN TÔNG**

Động tác một: Chân trái bước xéo hướng tây nam, đồng thời tay trái từ phía trước bụng vòng lên mé phải, nâng lên trước trán, cao ngang đầu, chưởng tâm hướng ra ngoài. tay phải vòng xuống quét qua trái lên trước bụng, các ngón tay hướng lên, cùng lúc hai tay chuyển động, chân phải kéo lên phía trước, lấy mũi chân chấm cạnh chân trái, hai chân biến trái thực phải hư. Mặt hướng tây nam (hình 132).

Động tác hai: Chân phải bước xéo lên hướng tây bắc, thân xoay qua phải, đồng thời hai tay phải từ phía trước bụng vòng lên mé trái, nâng lên trước trán, cao ngang đầu, chưởng tâm hướng ra ngoài. Tay trái vòng xuống quét qua phải lên trước bụng, các ngón tay hướng lên. Cùng lúc hai tay chuyển động, chân trái kéo lên phía trước, lấy mũi chân chấm cạnh chân phải, hai chân biến thành phải thực trái hư. Mặt hướng tây bắc (hình 133).

Động tác ba: Thức này giống phần thuyết minh động tác một, tuy sau khi chân trái bước lên thân hơi xoay qua trái (hình 134).

Động tác bốn: Chân phải bước lên hướng chính tây, cùng lúc tay trái vòng xuống, tay phải từ trước bụng nâng lên, hai tay biến thành chưởng đứng, giống thức Hữu lãn trát y. liền theo hai tay từ từ đẩy ra phía trước, tay trái ở trong cao ngang ngực, tay phải ở ngoài cao ngang mắt, chân trái cũng theo đó kéo lên phía trước, lấy mũi chân chấm phía sau gót chân phải, hai chân biến phải thành thực trái thành hư. Mặt hướng chính tây (hình 135).


h. 132


h. 133


h. 134


h. 135

56/ ĐƠN TIÊN

Động tác một: Lấy gót chân phải làm trục, mũi chân trái dời ra phía sau chấm đất, thân và mũi chân phải xoay qua trái 135 độ, mặt hướng xéo đông nam, chân phải vẫn thực, chân trái hư. Đồng thời tay trái hạ xuống qua trái, vòng lên cùng với tay phải hợp nhau trước ngực, hai tay vẫn đứng chưởng, cao ngang miệng (hình 136).

Động tác hai, ba giống động tác hai, ba của thức thứ 4/ Đơn tiên (hình 137-138).

Động tác bốn: Mũi chân trái quay vào trong 90 độ, chân trái tọa thực, thân theo đó xoay qua phải. Gót chân phải chấm đất, mũi chân ngẩng lên theo sự xoay chuyển của thân, đầu gối phải hơi cong, chân trái vẫn thực, chân phải hư. Đồng thời tay trái nâng lên, cao ngang đầu, chưởng tâm hướng lên, tay phải đứng chưởng hạ xuống trước bụng. Mặt hướng chính tây (hình 139).


h. 136


h. 137


h. 138


h. 139

57/ NGỌC NỮ XUYÊN THOA

Động tác một: Chân phải thành tiền cung bộ, trọng lượng thân thể dời qua chân phải, chân trái theo liền bước xéo lên hướng tây nam, kéo chân phải theo lên phía trước, lấy mũi chân chấm cạnh chân trái, biến chân trái thành thực, chân phải thành hư. Đồng thời tay trái hạ xuống phía trước vòng lên trước mặt, vén lên phía trước trên trán, các ngón tay hướng qua phải. Tay phải hơi nâng lên theo thân dời ra phía trước, các ngón tay hướng qua phải. Tay phải hơi nâng lên theo thân dời ra phía trước, lúc kéo chân phải lên liền từ từ đẩy ra (thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau). Mặt hướng xéo tây nam (hình 140).

Động tác hai: Chân phải nhấc lên, vòng ra phía sau chân trái, lấy mũi chân chấm mé bên trái của chân trái, lấy gót chân trái làm trục, thân và mũi chân trái cùng lúc xoay qua phải ra phía sau, chân phải theo liền bước xéo lên hướng đông nam đạp thực, kéo chân trái lên phía trước, lấy mũi chân chấm đất cạnh chân phải, biến chân phải thành thực, chân trái thành hư. Cùng lúc xoay người bước lên, tay trái hướng xuống, tay phải vòng lên, vén lên trước mặt, đặt phía trước trên trán, các ngón tay hướng qua trái, tay trái hạ xuống trước ngực, theo thân dời ra phía trước, lúc chân trái kéo lên chưởng trái từ từ đẩy ra (không được cúi tới trước hay ngửa ra sau). Mặt hướng xéo đông bắc (hình 142).


h. 140


h. 141


h. 142


h. 143

Động tác ba giống động tác hai của thức này, chỉ khác phương hướng, động tác này chân phải bước xéo lên hướng tây bắc (hình 143).

58/ THỦ HUY TỲ BÀ

Giống thức thứ 14/ Thủ huy tỳ bà (hình 144-145).



h. 144



h. 145

59/ HỮU LÃN TRÁT Y

Giống thức thứ 15/ Hữu lãn trát y (hình 146-147).



h. 146



h. 147

60/ ĐƠN TIÊN

Động tác một: Giống động tác một của thức thứ 16/ Đơn tiên (hình 148).

Động tác hai, ba giống động tác hai, ba của thức thứ 4/ Đơn tiên (hình 149-150).



h. 148



h. 149



h. 150

61/ **HẠ THẾ**

Giống thức thứ 32/ Hạ thế (hình 151).



h. 151

62/ **VÂN THỦ**

Giống thức thứ 33/ Vân thủ (hình 152-155).



h. 152



h. 153



h. 154



h. 155

63/ ĐƠN TIÊN

Giống thức thứ 34/ Đơn tiên (hình 156).



h. 156

64/ HẠ THẾ

Giống thức thứ 32/ Hạ thế (hình 157).



h. 157

65/ CANH KÊ ĐỘC LẬP

Động tác một: Chân trái bước ra phía trước, mũi chân hướng chính đông đạp thực. Trọng lượng thân thể toàn bộ từ từ dời qua chân trái, thân theo đó hơi xoay qua trái. Chân phải theo đó nhấc lên phía trước, co đầu gối, đùi nằm ngang, cẳng chân rũ xuống, mũi chân hướng xuống, chân trái thành độc lập bộ. Cùng lúc nhấc chân lên, tay phải vòng xuống mé phải ngang qua hông phải nắm thành quyền đánh lên, cao ngang đầu, quyền tâm hướng vào trong, cánh tay dựng thẳng phía trước trên đùi phải. Cùng lúc tay trái hơi nâng lên, rồi liền án xuống bên hông trái, cao ngang đùi phải, các ngón tay

hướng ra phía trước, cánh tay trái hơi cong. Mặt hướng chính đông (hình 158).

Động tác hai: Bàn chân phải hạ xuống bên cạnh chân trái đạp thực, chân trái theo đó nhấc lên, co đầu gối, đùi nằm ngang, cẳng chân rũ xuống, mũi chân hướng xuống, chân phải thành độc lập bộ. Đồng thời quyền phải biến thành chưởng án xuống bên hông phải, cao ngang đùi trái, các ngón tay hướng ra phía trước, cánh tay phải hơi cong. Cùng lúc tay trái ở bên hông trái nắm thành quyền đánh lên, cao ngang đầu, quyền tâm hướng vào trong, cánh tay dựng thẳng, trên đùi trái (hình 159).



h. 158



h. 159

66/ TẢ ĐẢO NIỆN HẦU

Động tác một: Chân trái hạ xuống, lấy mũi chân chấm sau gót chân phải. Hai tay biến thành chưởng đứng phân ra hai bên phải trái, cao ngang vai. Lấy gót chân phải làm trục, thân và mũi chân phải xoay qua trái 90 độ, chân phải tọa thực. Theo sự xoay chuyển của thân hai tay đối nhau, hợp ở trước ngực, có ý như bê quả cầu, cao ngang miệng (hình 160)
Động tác hai, ba, bốn giống động tác hai, ba, bốn của thức thứ 19/ Tả đảo niện hầu (hình 161-163).



h.161



h. 162



h. 163

67/ **HỮU ĐẢO NIỆN HẦU**

Giống thức thứ 20/ Hữu đảo niện hầu (hình 164-167)



h. 164



h. 165

h. 166

h. 167

68/ **TẢ ĐẢO NIỆN HẦU**

Giống thức thứ 21/ Tả đảo niện hầu (hình 168-171)

h. 168

h. 169

h. 170

h. 171

69/ HỮU ĐÀO NIỆN HẦU

Giống thức thứ 20/ Hữu đào niện hầu (hình 172-175)



h. 172



h. 173



h. 174



h. 175

70/ THỦ HUY TỲ BÀ THẾ

Giống thức thứ 23/ Thủ huy tỳ bà thế (hình 176)



h. 176

71/ BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ

Giống thức thứ 24/ Bạch hạc lượng sí (hình 177-179)



h. 177



h. 178



h. 179

72/ LÃU TẤT ÃO BỘ

Giống thức thứ 7/ Lâu tất ao bộ (hình 180-183)



h. 180



h. 181



h. 182



h. 183

73/ THỦ HUY TỲ BÀ THẾ

Giống thức thứ 26/ Thủ huy tỳ bà thế (hình 184)



h. 184

74/ ÁN THẾ

Giống thức thứ 27/ An thế (hình 185)



h. 185

75/ THANH LONG XUẤT THỦY

Giống thức thứ 28/ Thanh long xuất thủy (hình 186)



h. 186

76/ PHIÊN THÂN

Giống thức thứ 29/ Phiên thân (hình 187)



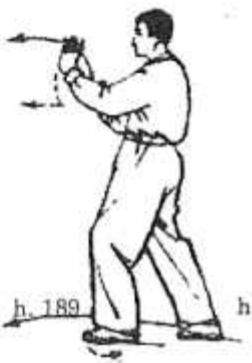
h. 187

77/ TAM DŨNG BỐI

Giống thức thứ 30/ Tam dũng bối (hình 188-191)



h. 188



h. 189



h. 190



h. 191

78/ ĐƠN TIÊN

Giống thức thứ 31/ Đơn tiên (hình 192-194)



h. 192



h. 193



h. 194

79/ HẠ THẾ

Giống thức thứ 32/ Hạ thế (hình 195)



h. 195

80/ VÂN THỦ

Giống thức thứ 33/ Vân thủ (hình 196-199)



h. 196



h. 197



h. 198



h. 199

81/ **ĐƠN TIÊN**

Giống thức thứ 34/ Đơn tiên (hình 200)



h. 200

82/ **ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ**

Giống thức thứ 35/ Đề thủ thượng thế (hình 201-202)



h. 201



h. 202

83/ **CAO THÁM MÃ**

Giống thức thứ 36/ Cao thám mã (hình 203)



h. 203

84/ ĐỐI TÂM CHƯỞNG:

Động tác: Chân trái bước ra hướng chính đông, lấy gót chân chạm đất trước, gót chân phải đạp tới, chân trái thành tiền cung bộ, bàn chân trái hạ xuống, đầu gối phải hơi cong, hai chân biến trái thành thực phải thành hư. Tay trái vòng lên trước tay phải, (chưởng tâm lật hướng xuống) vén lên trước mặt (theo cái vén lên chưởng tâm lật hướng lên), đặt phía trước trên trán, các ngón tay hướng qua phải. Chỏ phải rũ xuống, tay phải biến thành chưởng đứng theo chân trái thành tiền cung bộ từ từ đẩy ra phía trước (thân không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), tay phải cao ngang ngực. Mặt hướng chính đông (hình 204).



h. 204

85/ CHUYỂN THÂN THẬP TỰ BÃI LIÊN

Động tác: Lấy gót chân trái làm trục, thân xoay qua phải ra phía sau, mũi chân trái xoay qua phải 135 độ đạp thực, trọng lượng thân thể toàn bộ dời qua chân trái. Mũi chân phải ngẩng lên, chân phải nhấc lên, đồng thời từ bên trái đá vòng lên phía trước, lòng bàn chân hướng ra phía trước, cao ngang đầu gối, hai chân hơi cong. Đồng thời theo sự xoay chuyển của thân, tay trái từ phía trước hạ xuống bên ngoài tay phải, ngang trước ngực cùng với tay phải giao nhau, thành chữ thập. Lúc chân phải đá vòng lên, hai tay chưởng

đứng phân ra hai bên phải trái, các ngón tay hướng lên, cao ngang vai. Mặt hướng chính tây (hình 205).



h. 205

86/ THƯỢNG BỘ CHỈ ĐÁNG CHÙY

Động tác: Bàn chân phải hạ xuống cạnh chân trái đạp thực, chân trái bước lên phía trước, mũi chân hướng ra phía trước xéo góc trái, chân trái thành tiền cung bộ, kéo chân phải liền theo ra phía trước, lấy mũi chân chấm cạnh chân trái, hai chân vẫn biến thành trái thực phải hư. Theo cùng lúc chân trái bước lên, tay trái vòng ra trước ngực hạ xuống quét qua đầu gối trái, đặt bên đùi trái, các ngón tay hướng ra phía trước, tay phải cùng lúc hạ xuống bên hông phải, nắm thành quyền, quyền tâm hướng xuống, lúc chân phải kéo lên, liền từ từ đánh xuống phía trước, quyền phải cao ngang bụng dưới, hai cánh tay hơi cong. Thân đồng thời hơi cúi tới phía trước. Mặt hướng chính tây (hình 206)



h. 206

87/ HỮU LÃN TRẤT Y

Động tác: Chân phải bước lên phía trước, đồng thời quyền phải mở ra, hai tay theo lên biến thành chưởng đứng (lập chưởng), nâng lên trước ngực, tay phải cao, tay trái thấp, từ từ đẩy ra phía trước (thân trên không được cúi tới trước hay ngửa ra sau), chưởng tâm hơi hướng ra phía trước, tay phải cao ngang mắt, tay trái cao ngang ngực. Chân trái theo lúc hai tay đẩy ra phía trước kéo theo ra phía trước, lấy mũi chân chấm sau gót chân phải, hai chân biến thành phải thực trái hư. Mặt vẫn hướng chính tây (hình 207).



h. 207

88/ ĐƠN TIÊN

Động tác một: Giống động tác một thức thứ 56/ Đơn tiên (hình 208).

Động tác hai, ba giống động tác hai, ba của thức thứ 31/ Đơn tiên (hình 209-210).



h. 208



h. 209



h. 210

89/ HẠ THẾ

Giống thức thứ 32/ Hạ thế (hình 211)



h. 211

90/ THƯỢNG BỘ THẤT TINH

Động tác: Chân trái bước ra phía trước, mũi chân hướng chính đông, chân trái tọa thực. Thân hơi xoay qua phải, kéo chân phải lên phía trước. Đồng thời tay phải vòng xuống bên phải ngang qua hông quét lên phía trước, cùng với tay trái nâng lên trước ngực, hai tay giao nhau, cao ngang miệng, các ngón tay hướng lên, tay phải ở ngoài, lưng bàn tay đối nhau, mặt hướng chính đông (hình 212)



h. 212

91/ THỐI BỘ KHÓA HỔ

Động tác: Chân phải lui về sau đạp thực, mũi chân phải bước xéo bên phải, kéo theo chân trái về, lấy mũi chân

chấm trước chân phải, hai chân biến thành phải thực trái hư. Đồng thời hai tay theo sự chuyển động của thân, phân ra tay phải lên mé phải, tay trái hạ xuống mé trái, tay phải chưởng đứng (lập chưởng) phía trước bên phải đầu, chưởng tâm trái hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước, đặt trước hông trái, hai cánh tay hơi cong. Mặt hướng chính đông (hình 213).



h. 213

92/ CHUYỂN THÂN BÃI LIÊN

Động tác: Chân phải nhấc lên, (cao ngang đầu gối, mũi chân hướng xuống) đá vòng qua phải, thừa thế lấy chân phải làm trục, thân xoay qua phải ra phía sau, tới hướng đông bắc hạ xuống đạp thực, chân phải theo liền nhấc lên đá vòng theo hướng phải, lúc xoay người hai tay vẫn giữ nguyên trạng, đang lúc chân phải nhấc lên tay trái nâng lên góc phải cao bằng tay phải, liền theo (tay trái trước tay phải sau) từ trên góc phải vỗ xuống mặt chân phải (hình 214).



h. 214

93/ LOAN CUNG XẠ HỔ

Động tác: Tiếp theo chân phải hạ xuống hướng đông nam, lấy gót chân chạm đất trước, theo đó gót chân trái đạp tới, chân phải thành tiển cung bộ, bàn chân phải hạ xuống đạp thực, hai chân biến phải thực trái hư. Đồng thời hai tay hướng lên phía trước rồi vòng xuống ngang qua đầu gối thu về trước bụng dưới rồi vòng qua trước ngực nắm thành quyền, trọng lượng thân thể dời ra chân sau. Theo đó chân phải lại biến thành tiển cung bộ, thì quyền trái đánh xéo lên góc trái, quyền phải hạ xuống góc phải, giống như hình thức giương cung, quyền tâm trái hướng ra phía trước. Mặt hướng góc đông bắc (hình 215).



h. 215

94/ SONG PHÁO CHÙY

Động tác: Chân trái nhấc lên, bước tới trước một bước lớn, lấy gót chân chấm đất trước, tiếp theo thành tiển cung bộ biến thực, kéo chân phải theo lên phía trước, lấy mũi chân chấm sau gót chân trái, hai chân biến phải thực trái hư. Lúc chân trái bước lên, hai quyền phân ra hai bên hông trái phải, cùng lúc chân phải kéo lên, hai quyền hơi nhấc lên, liền từ từ đánh xuống phía trước, quyền nhãn đối nhau, cao ngang bụng, hai cánh tay hơi cong. Mặt hướng chính đông (hình 216).



h. 216

95/ THỦ HUY TỲ BÀ THẾ

Động tác: Chân phải nhấc lên dời ra phía sau, xoay mũi chân qua hướng chính nam đạp thực, chân trái thu về, lấy mũi chân chấm trước chân phải, hai chân biến thành phải thực trái hư. Đồng thời thân xoay qua phải, hai quyền nâng lên biến thành chưởng đứng, nhiễu một vòng trước ngực, thành Thủ huy tỳ bà thế, tay trái cao ngang miệng, tay phải hạ xuống trước bụng. Mặt hướng nam hơi nghiêng đông (hình 217)



h. 217



h. 218



h. 219

96/ THU THỨC

Động tác: Chân trái khép về bên phải, thân xoay về hướng chính (nam), hai tay phân ra hai bên phải trái án xuống, đặt bên hông (hình 218). Tiếp theo hai tay buông thõng xuống tự nhiên, thân đứng ngay thẳng, trở lại giống như tư thế Dự bị thức. (hình 219).

CHƯƠNG BA:

VÕ THỨC THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ

Thái cực quyền thôi thủ nguyên tên là "Đả thủ". Võ Vũ Tương, Lý Diệc Dư hai người chỉ truyền về sau một loại hoạt bộ thôi thủ. Tại sao chỉ dùng hoạt bộ thôi thủ mà không dùng định bộ thôi thủ? Nguyên nhân là hoạt bộ thôi thủ có thể vận dụng linh hoạt, không bị trì trệ, có thể rèn luyện thân pháp và bộ pháp, đồng thời vẫn có thể luyện tập "thâm nhập, liên tục, dính sát, nương theo" (triêm, liên, niêm, tùy). Trong lúc vận động, phải luôn luôn giữ tư thế ổn định trung chính. trong lúc chuyển động vẫn có thể phát kình. sau khi luyện tập thuần thục, có thể đạt tới điều mà người xưa nói: đi đứng nằm ngồi đều là cảnh giới luyện quyền.

Võ thức thôi thủ, bộ pháp là tiến tới ba bước rưỡi, lui ba bước rưỡi. Lúc bước tới bước thứ nhất bước thứ hai, chân bước tới đều phải đạp mé ngoài chân trước của đối phương. Lúc bước tới bước thứ ba, một chân đạp vào giữa hai chân đối phương, bước thứ tư là chân sau dời tới gần chân trước, mũi chân chấm đất làm hư bộ, đó gọi là nửa bước. bất luận đạp mé ngoài hay đạp giữa hai chân, đều phải hơi dính gần chân trước của đối phương. thành một đường thẳng, ta tiến người thoái, người tiến ta thoái. Trong lúc bước vận dụng "bằng lý tê án" tứ chính thủ, phương pháp cũng giống như các lưu phái khác (Dương thức, Ngô thức, Tôn thức) (hình 220-225)



h. 220



h. 221



h. 222



h. 223



h. 224



h. 225

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN TẬP

TẬP NĂM

TÔN THỨC THÁI CỰC QUYỀN

GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC

TÔN THỨC THÁI CỰC QUYỀN

Người sáng tạo Tôn thức Thái cực quyền là Tôn Phước Toàn, tự là Lộc Đường, văn hiệu là Hàn Trai, người huyện Hoàn Hà Bắc. Từ nhỏ đã say mê võ thuật, theo thầy Lý Khôi Viên học Hình ý quyền, sau tiếp tục học với thầy của Lý Khôi Viên là Quách Vân Thâm, được Quách tiên sinh chân truyền, lại theo thầy Trình Diên Hoa học Bát quái chưởng. Trải qua nhiều năm nghiên cứu học hỏi, công phu thâm hậu. Sau lại theo thầy Hách Vi Chân học Thái cực quyền. Tôn Lộc Đường nghiên cứu võ thuật say mê, tinh thông áo nghĩa của cả ba nhà quyền thuật. Hình ý quyền, Bát quái chưởng, Thái cực quyền. Dung hợp thành một mà sáng tạo ra Tôn thức Thái cực quyền.

Đặc điểm của Tôn thức Thái cực quyền là: Tới lui theo nhau, bước tới thì chân sau theo, bước lui thì chân trước rút về. Đồng thời thư thái tròn trịa linh hoạt, nhanh nhẹn mau lẹ tự nhiên. Lúc luyện hai chân hư thực phân biệt rõ ràng. Khi luyện nguyên bài quyền thức giống như mây bay nước cuốn, liên tục không ngừng. Mỗi lúc chuyển thân lấy "khai", "hợp" tiếp nhau, cho nên còn gọi là Khai hợp hoạt bộ Thái cực quyền. Quyền thức này thích nghi mọi lứa tuổi tập luyện.

CHƯƠNG MỘT

TÔN THỨC THÁI CỰC QUYỀN YẾU LĨNH

Thái cực quyền là một loại hình vận động võ thuật "nội ngoại kiên tu" (nội thì chủ tịnh tâm dưỡng tính, ngoại thì rèn luyện thân thể). Lấy mềm cong làm thể, lấy cứng thẳng làm dụng. Nếu không có mềm cong thì không thể hóa giải, nếu không có cứng thẳng thì không thể dụng được. Gộp thể dụng lại thì lấy nhu khắc cương, động tác dẫn dắt đối phương (khiên động) lấy phương pháp tứ lạng bát ngàn cân. Lúc luyện quyền cần phải "khí trầm đan điền", không nghiêng không dựa, trong ngoài hợp nhau, tuyệt đối không được dùng sức lực vụng về (chuyết lực). Cần phải lấy ý điều khiển lực, ý đến thì lực đến.

Quan hệ đến phương pháp luyện Thái cực quyền, tiên sinh Tôn Lực Đường có nói: "Thầy Hách Vi Chân nói về luyện Thái cực quyền thì có ba tầng ý cảnh. Lúc mới học, giống như thân đang ở trong nước, hai chân đạp đất, động tác như có trở lực của nước. Ý cảnh tầng thứ hai, giống như thân đang ở trong nước, hai chân nổi lên, giống như đang bơi lội phiêu diêu trong nước, có thể vận động tự nhiên. Ý cảnh tầng thứ ba, hai chân giống như đi trên mặt nước, tới bờ vực đạp trên băng, thần khí nội liễm, không dám có chút tán loạn, được như vậy là luyện thành".

Tư thế động tác của Thái cực quyền đều có yếu lĩnh nhất định, và có ý nghĩa riêng. Xin thuật lại như sau:

_ **Đầu:** Đầu cần như treo lên, nhưng không được dùng sức. Hàm hơi thu vào, đỉnh đầu ngay thẳng, tinh thần quán chú. Toàn thân buông lỏng, tất cả động tác đều dùng ý, không được dùng sức lực vụng về (chuyết lực), tâm trống trải linh động. Tức là hư lĩnh đỉnh kình.

_ **Miệng:** Miệng hơi ngậm lại, lưỡi chạm vào miệng, dùng mũi để thở.

_ **Ngực:** Ngực cần hàm súc, không được ưỡn ra. Ngực hàm súc thì khí trầm đan điền. Ngực ưỡn thì trên nặng dưới nhẹ, gót chân không vững là điều kỵ của người tập võ. Ngực hàm súc thì ý dính lưng, lực từ xương sống phát ra là chân lực. Trên là nói hàm hung bạt bối.

_ **Vai:** Hai vai cần buông lỏng, rũ xuống. Rất kỵ nhô vai, nếu không khí sẽ bốc lên.

_ **Chỏ:** Hai chỏ cần phải buông lỏng rũ xuống, hai cánh tay tự nhiên hơi cong. Đó là ý nói tìm cái thẳng trong cái cong, chứa rồi mới phát.

_ **Tay:** Năm ngón tay mở ra, cổ tay hơi ngẩng lên, hổ khẩu hơi tròn, chưởng tâm hơi lõm giống như đang cầm một quả cầu.

_ **Eo:** Eo cần phải trụ vững chắc. Vì eo là nguồn gốc của động tác toàn thân. Sự xoay chuyển, tới lui, biến hóa hư thực của người ta đều do kình lực eo quán xuyến.

_ **Chân:** Hai chân hơi cong, tất cần phải phân rõ hư thực, tức là trọng lượng thân thể cần phải ở trên một chân. Nếu trọng lượng thân thể dời qua chân phải thì chân phải là thực, chân trái là hư. Ngược lại, thì chân trái là thực, chân phải là hư. Yếu nghĩa của Thái cực quyền là phân rõ hư thực, để vận động được nhẹ nhàng linh hoạt. Nếu không bước chân sẽ nặng nề, dễ bị người dẫn dắt (khiên động).

_ **Hô hấp:** Nói khí trầm đan điền, tức là nói hơi thở sâu dài. Nhưng không được dùng sức gắng gượng ép khí, nhất định cần phải cho hơi thở tự nhiên.

_ **Ý và lực:** Đặc điểm của Thái cực quyền là dùng ý không dùng lực. Vì Thái cực quyền yêu cầu dùng hoạt lực, toàn thân cần phải buông lỏng, không có chút gồng cứng gượng gạo làm ngăn trở huyết mạch gân cơ các khớp. Đòi hỏi phải cực mềm mại sau mới cực cứng rắn, cực trầm trọng mà cực linh hoạt. Ý tới là lực tới, vận dụng tự nhiên. Nếu dùng chuyết lực thì sẽ trì trệ không linh hoạt. Lực sẽ nổi bên ngoài không phù hợp với yêu cầu của Thái cực quyền. Nói dùng ý không dùng lực, thì hoạt lực tự sinh như thế nào? Là vì ý đến thì khí đến, như khí huyết lưu thông chu lưu khắp toàn thân, không lúc nào đình trệ. Tập luyện lâu ngày thì nội kình chân chính sẽ có thể phát kình.

_ **Động và tịnh:** Khí công tịnh tọa là tìm động trong tịnh, quyền thuật Thái cực là tìm tịnh trong động. Lúc luyện quyền tâm cần phải tịnh, tinh thần tập trung, động tác mới linh hoạt được.

Trên là bàn thuật về các yếu lĩnh vận động. Ở đây nhấn mạnh tính vận động toàn thân của Thái cực quyền, tập luyện ở thần thái. Tinh thần là chủ soái, thân là bầy tôi. Tinh thần có thể phấn khởi thì cử động tự nhiên nhẹ nhàng linh hoạt. Tâm ý và hình thể phối hợp nhịp nhàng nhất trí với nhau, mới có thể trong ngoài tương hợp làm một được. Lúc luyện cần phải chú ý trên dưới theo nhau, các bộ phận thân thể thống nhất hoàn chỉnh. Nếu có một chỗ không nhất trí thì sẽ khiến cho thần khí bị tán loạn. Lại nữa, lúc luyện quyền cần phải lấy ý điều khiển lực, liên tục không ngừng, giống như sông dài biển rộng cuồn cuộn không ngừng. Để tiện ghi nhớ, tóm thành khẩu quyết sau đây:

Thái cực quyền bản nội gia quyền.
Bất dụng chuyết lực ý đương tiên.
Hư linh đỉnh kình thần quán chú.
Hạ hài thu hồi tức tự nhiên.
Hàm hung tự nhiên năng phát bối.
Thiết mạc hình thành 'la oa kiên'.
Luyện thời trầm kiên hựu trụy chẩu.
Kiên tủng chẩu huyền bất thị quyền.
Để yêu năng khởi toàn thân lực.
Yêu bất để trú linh hoạt nan.
Lưỡng thối loan khúc phân hư thực.
Thái cực yếu nghĩa tại lý biên.
Hô hấp hạ trầm đan điền huyệt.
Thuần nhậm tự nhiên mạc tuy khiên.
Thượng hạ tương tùy thành nhất thể.
Động tác niêm miên vĩnh tương liên.
Động trung cầu tịnh tịnh trung động.
Luyện thời thần khí vụ chu toàn.
Thiết ký yếu điểm mạc di vong.
Trì cửu tập luyện ích tự hiển.

CHƯƠNG HAI

TÔN THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

Thứ tự danh xưng Tôn thức Thái cực quyền

(1) Khởi thế	Thế khởi đầu
(2) Lãn trát y	Lười mặc áo ngoài
(3) Khai thủ	Tay mở ra
(4) Hợp thủ	Tay hợp lại
(5) Đơn tiên	Một cây roi
(6) Đề thủ thượng thức	Thức nâng tay lên
(7) Bạch hạc lượng sí	Hạc trắng xòe cánh
(8) Khai thủ	
(9) Hợp thủ	
(10) Lâu tất ảo bộ (Tả thức)	Bước nghịch quét qua đầu gối (thức trái)
(11) Thủ huy tỳ bà (Tả thức)	Tay gảy đàn tỳ bà (thức trái)
(12) Tiến bộ ban lan chùy	Bước lên gạt ngăn chận đấm
(13) Như phong tự bế	Giống như ngăn giống chậu
(14) Bảo hổ thôi sơn	Ôm cọp đẩy núi
(15) Khai thủ	
(16) Hợp thủ	
(17) Lâu tất ảo bộ (hữu chuyển)	
(18) Lãn trát y	
(19) Khai thủ	
(20) Hợp thủ	
(21) Đơn tiên	
(22) Chẩu hạ khán chùy	Chùy nhìn dưới chỏ
(23) Đảo niện hầu (tả thức)	Đuổi khỉ lui (thức trái)
(24) Đảo niện hầu (hữu thức)	
(25) Thủ huy tỳ bà (hữu thức)	

(26) Bạch hạc lượng sí
(27) Khai thủ
(28) Hợp thủ
(29) Lâu tất ảo bộ (Tả thức)
(30) Thủ huy tỳ bà (Tả thức)
(31) Tam thông bối — Ba lần thông suốt lưng
(32) Lãn trát y
(33) Khai thủ
(34) Hợp thủ
(35) Đơn tiên
(36) Vân thủ
(37) Cao thám mã — Xoa đầu ngựa
(38) Hữu khởi cước — Đá bên phải
(39) Tả khởi cước — Đá bên trái
(40) Chuyển thân đặng cước — Xoay người đá bằng gót chân
(41) Tiến bộ đả chùy — Bước chân lên đánh chùy
(42) Phiên thân hữu khởi cước — Xoay người đá chân phải
(43) Phi thân phục hổ — Dời người hổ nằm phục
(44) Tả khởi cước — Đá bên trái
(45) Chuyển thân hữu đặng cước — Xoay người đá chân phải bằng gót chân
(46) Thượng bộ ban lan chùy
(47) Như phong tự bế
(48) Bảo hổ thôi sơn
(49) Khai thủ (hữu chuyển)
(50) Hợp thủ
(51) Lâu tất ảo bộ (hữu chuyển)
(52) Lãn trát y
(53) Khai thủ
(54) Hợp thủ
(55) Tà đơn tiên — Cây roi xéo
(56) Dã mã phân tông — Ngựa hoang lắc bờm

(57) Lãn trát y
(58) Khai thủ
(59) Hợp thủ
(60) Đơn tiên
(61) Hữu thông bối chưởng — Chưởng thông qua lưng (phải)
(62) Ngọc nữ xuyên thoa — Thiếu nữ đưa thoi
(63) Lãn trát y
(64) Khai thủ
(65) Hợp thủ
(66) Đơn tiên
(67) Vân thủ — Tay chuyển động như mây
(68) Vân thủ hạ thế — Thế hạ xuống
(69) Kim kê độc lập — Gà vàng đứng một chân
(70) Đảo niện hầu
(71) Thủ huy tỳ bà (hữu thức)
(72) Bạch hạc lượng sí
(73) Khai thủ
(74) Hợp thủ
(75) Lâu tất ảo bộ (tả thức)
(76) Thủ huy tỳ bà
(77) Tam thông bối
(78) Lãn trát y
(79) Khai thủ
(80) Hợp thủ
(81) Đơn tiên
(82) Vân thủ
(83) Cao thám mã
(84) Thập tự bãi liên — Hình chữ thập tạt lá sen
(85) Tiến bộ chỉ đánh chùy — Bước lên đánh vào bụng dưới
(86) Thối bộ Lãn trát y
(87) Khai thủ
(88) Hợp thủ

(90) Đơn tiên — Thế đơn tiên hạ xuống
(91) Thượng bộ thất tinh — Lui bước cưỡi cọp
(92) Thối bộ khóa hổ — Đổi góc tạt lá sen
(93) Chuyển giác bãi liên — Giương cung bắn cọp
(94) Loan cung xạ hổ — Hại chùy đụng nhau
(95) Song chàng chùy — Âm dương trộn lại làm một
(96) Âm dương hổn nhất — Thức thâu lại
(97) Thâu thức

TỔN THỨC THÁI CỰC QUYỀN ĐỒ GIẢI

1/ KHỞI THỨC

Động tác một: Thân đứng thẳng, hai tay thỏng xuống, hai vai buông lỏng. Hai mũi chân phân ra 90 độ. Mắt nhìn thẳng phía trước, tâm tịnh, hơi ngừng hoạt động (hình 1).

Động tác hai: Mũi chân phải ngẩng lên, dùng gót chân làm trục xoay qua trái 45 độ. Đồng thời thân hơi xoay qua trái, mặt hướng xéo bên trái. Mắt nhìn ngang thẳng ra phía trước (hình 2).


h. 1


h. 2

2/ LÃN TRÁT Y

Động tác một: Hai tay từ từ nâng lên phía trước, cao ngang vai, chưởng tâm hai tay đối nhau, khoảng cách hai bàn tay chừng hai nắm tay, các ngón tay hướng ra phía trước, giống như ôm quả cầu. Hai chân bất động. Mắt nhìn giữa hai tay (hình 3).

Động tác hai: Hai tay hạ xuống trước bụng, đồng thời hai chân từ từ rùn xuống, gót chân trái theo đó từ từ nhấc lên (hình 4).

Động tác ba: Chân trái bước ra phía trước, gót chân chấm đất trước. Đồng thời hai tay hướng lên, từ từ duỗi ra phía trước, hai tay giống như dáng ôm quả cầu, cánh tay hơi cong. Chân phải theo hai tay duỗi ra kéo lên mé trong mắt cá chân trái, cách nhau chừng một tấc, mũi chân chấm đất. mắt nhìn giữa hai tay (hình 5-6).

Động tác bốn: Hai tay chuyển động ngang qua phải, xoay đến khi mặt hướng chính nam, tay phải xoay ở ngoài, chưởng tâm hướng lên. tay trái xoay ở trong, chưởng tâm hướng xuống vịn theo cổ tay phải chuyển động. Đồng thời gót chân phải hạ xuống đất, mũi chân trái ngẩng lên xoay qua phải, mũi chân phải cũng theo đó xoay ra ngoài 90 độ. Mắt nhìn tay phải (hình 7-8).

Động tác năm: Tay phải vòng qua phải nửa vòng, tay trái theo sự chuyển động của tay phải, lúc tay phải chuyển động đến trước vai, cẳng tay dựng thẳng, chưởng tâm hướng xéo lên rồi chuyển qua hướng ra phía trước, tay trái vin theo cổ tay phải đẩy ra phía trước một lượt, hai cánh tay hơi cong. Đồng thời chân phải bước ra phía trước, gót chân chạm đất trước, từ từ biến thành thực. Chân trái theo đó liền kéo lên sau chân phải, cách chừng một tấc, mũi chân chấm đất. Mắt nhìn tay phải, hơi dừng lại (hình 9-10).

Điểm quan trọng: Động tác cần xuyên suốt một hơi, không được gián đoạn.



h. 3



h. 4



h. 5



h. 6



h. 7



h. 8



h. 9



h. 10

Phép dùng: Lãn trát y là do "bằng, lý, tễ, án" tổ chức thành.

-Lý: Đối phương lấy tay tấn công, ta lấy cánh tay trước án nơi cổ tay đối phương dẫn ra phía sau, tay sau nhanh chóng tìm chỗ đối phương. Nếu đối phương đánh trên cao thì hai tay nâng cánh tay ra sau rồi kéo (lý) xuống, cũng có thể kéo (lý) ngang ra phía sau.

-Tê: Liền nhấm đối phương "tê" ra. Y ở cánh tay trước luồn dưới cánh tay đối phương, thúc đẩy khiến cho thân đối phương mất thăng bằng nghiêng một bên, cánh tay đối phương lại bị cánh tay của ta bao bọc, niêm dính làm cho thân đối phương không thể gượng nâng lên được, lúc này "tê" là rất đẹp. Phép dùng "tê" là từ trước ngực "tê" xéo lên phía trước. Nếu dùng khéo léo có thể khiến cho đối phương té ngã. Muốn "tê" được mạnh thì kình lực nắm giữ của hai cánh tay là mấu chốt, một khi đã nắm giữ được đối phương cần phải nhanh chóng bước lên niêm sát đối phương.

-Bằng: Tức là nâng lên (không phải là cái giá nâng cứng nhắc). Đối phương dùng hai tay xông tới ta, hai cánh tay của ta nâng lên niêm dính tay của đối phương, eo hông lui về chân trái, hơi xoay qua phải, tay trái vỗ qua phải tay phải treo bên phải. Lúc này lực của đối phương cũng bị hóa giải, ta lập tức phát kình. Sự ảo diệu của phép "bằng" ở chỗ niêm dính, không thiếu không thừa (không để cho có khoảng trống và không chống lại). Hai cánh tay như lò xo, khiến cho đối phương dựa theo có mà như không. Bằng có thể dùng hai tay cũng có thể dùng một tay, nếu dùng một tay để bằng hai tay của đối phương tức là được thế.

-Ấn: Nếu đối phương hướng tới tấn công ta, hai tay của ta nhẹ nhẹ "ấn" hai cánh tay của đối phương, rồi lập tức đẩy ra phía trước. Ấn có thể dùng một tay, hai tay, hoặc khai kình hoặc hợp kình tùy theo thế mà định, nhưng điều cần thiết là niêm dính cánh tay của đối phương để cho sự di chuyển của đối phương không được linh hoạt.

3/ KHAI THỦ

Động tác: Tiếp theo thức trước, gót chân trái hạ xuống đất, mũi chân phải ngẩng lên quay qua trái 90 độ, thân cũng theo đó xoay qua trái. Đồng thời chưởng tâm hai tay đối nhau, các ngón tay hướng lên, phân ra hai bên phải trái (giống như ôm quả khí cầu, khí trong quả cầu giãn nở phình ra, nở ra đến lúc hổ khẩu hai tay rộng bằng vai) hơi dừng lại (hình 11)



h. 11

4/ HỢP THỦ

Động tác: Tiếp theo thức trên, chưởng tâm hai tay từ từ hợp lại, hợp cho đến khi khoảng cách hai bàn tay rộng bằng khuôn mặt thì hơi dừng lại. Đồng thời đầu gối hai chân hơi cong, chân phải chạm đất, gót chân trái nhấc lên, lấy mũi chân chấm đất. mắt nhìn giữa hai tay (hình 12).



h. 12

Điểm quan trọng: Toàn thân buông lỏng, không được có chút gắng gượng.

Phép dùng: Khai hợp thủ là nếu thình lình đối phương từ phía sau dùng hai tay ôm hai cánh tay của ta, ta lập tức dùng chỏ banh hai cánh tay của đối phương rồi án xuống và thuận theo thế xoay người qua phải hay qua trái.

5/ ĐƠN TIÊN

Động tác: Tiếp theo thức trên, hai cánh tay xoay vào trong (nội triền), rồi giống như kéo dài sợi dây, từ từ phân ra hai bên phải trái, hai cánh tay thành trạng thái ngang nhau, chưởng tâm hai tay đều hướng ra ngoài, chưởng đứng thẳng, cao ngang mắt. Đồng thời chân trái bước ngang ra bên trái một bước, chân hơi cong. Chân phải hơi đạp ra. Mắt nhìn tay phải, hơi dừng lại (hình 13).



h. 13

Điểm quan trọng: Thân trên cần phải thẳng, hai vai buông lỏng, hô hấp tự nhiên không được dùng sức vụng về (chuyết lực) ép khí xuống đơn điền.

Phép dùng: (1) Đơn tiên là ứng phó hai bên phải trái của đối phương, hai tay tuy cùng lúc phân ra nhưng cần phân ra một hư một thực, cần xem thế gần xa của đối phương để định bên nào hư bên nào thực. Nếu tay trái đánh thực, trọng

tâm cần phải ở chân trái, mắt liếc bên phải. Đồng thời có thể nhấc chân phải đá đối phương.

(2) Nếu đối thủ qúa gần hoặc đã vồ hai cánh tay của ta, ta liền dùng chỏ đánh hay vai kháo, đồng thời một bên khác có thể dùng chân đá đối phương.

6/ ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ

Động tác: Tiếp theo thức trên, trọng tâm của thân thể dời qua chân trái, tay trái liền vòng theo lên trước mặt đến phía trước trán, chưởng tâm hướng ra ngoài. Tay phải vòng xuống trước bụng, các ngón tay hướng xuống, chưởng tâm hướng qua phải. Đồng thời chân phải khép về chân trái, mũi chân chấm đất ngang với mũi chân trái, hai chân hơi cong. Mắt nhìn ra phía trước (hình 14).



h. 14

Điểm quan trọng: Thân thể phải bình ổn, eo lưng phải vững chắc.

Phép dùng: Nếu đối phương dùng hai tay nắm cổ tay của ta, hai cánh tay của ta đồng thời vặn ra ngoài với phương hướng tương phản một trên một dưới, tất có thể giải thoát. Nếu đối phương quá gần ta, có thể dùng chân hư lên đầu gối tấn công vào phần bụng của đối phương.

7/ BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ

Động tác một: Tiếp theo thức trên, tay trái từ trên trán hạ xuống trước ngực trái, chỏ dựa vào sườn, chưởng tâm hướng ra ngoài. Tay phải từ trước bụng nâng lên trên trán, lưng bàn tay dựa vào phía trước trán. Đồng thời chân phải bước lên trước, gót chân chạm đất, khoảng cách vừa phải không làm giao động trọng tâm thân thể (hình 15)

Động tác hai: Tay phải hạ xuống ngang qua bên phải mặt (giống như chạm vào mà không phải chạm vào) đến trước ngực phải, mũi chỏ thỏng xuống, chưởng tâm hướng ra ngoài, cao bằng tay trái, hai tay đẩy ra phía trước một lượt. Đồng thời mũi chân từ từ hạ xuống, trọng tâm của thân thể dời ra phía trước qua chân phải. Chân trái kéo lên mé trong của chân phải, mũi chân chấm đất. mắt nhìn giữa hai tay (hình 16-17).



h. 15



h. 16



h. 17

Điểm quan trọng: Eo lưng phải vững chắc, hai cánh tay hơi cong, hơi dừng lại.

Phép dùng: (1) Ta dùng tay phải tấn công đối phương, nếu đối phương dùng tay trái án cổ tay ta xuống, ta liền theo đó tiến lên, tay phải buông lỏng hạ xuống rút về, tay trái niêm dính cổ tay phải đối phương kéo (thái) xuống, tay phải nhân cơ hội vòng lên đánh vào ngực hay đầu của đối phương.

(2) Nếu đối phương dùng hai tay tấn công, ta phân tay của đối phương ra trên dưới, đồng thời lập tức tiến bộ dùng hai tay tấn công vào ngực đối phương.

8/ KHAI THỦ:

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 18)



h. 18

9/ HỢP THỦ

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 19)



h. 19

10/ LÂU TẤT ẢO BỘ (tả thức)

Động tác một: Tiếp theo thức trên, tay trái hướng qua phải, vòng xuống quét qua bên ngoài hông trái, ngón cái cách hông chừng một tấc. Đồng thời chân trái bước xéo qua trái

một bước, tay phải xoay ra ngoài vòng lên, cao ngang vai, chưởng tâm hướng lên. Mắt nhìn tay phải (hình 20).

Động tác hai: Tay phải hướng qua trái đẩy ra phía trước, cánh tay hơi cong, cổ tay vững chắc, chưởng tâm hướng ra phía trước đồng thời chân phải kéo lên mất cá trong chân trái, mũi chân chấm đất, trọng tâm dời qua chân trái. Mắt nhìn ngón trỏ tay phải hơi dừng lại (hình 21).



h. 20



h. 21

Điểm quan trọng: Tay phải đẩy ra phía trước cùng với động tác kéo chân phải lên phải phối hợp nhất trí, chỏ phải hơi cong, cổ tay của tay phải ngẩng lên.

Phép dùng: Nếu đối phương dùng tay phải đánh ta, ta dùng tay trái quét qua trái, tay phải đánh vào ngực đối phương.

11/ THỦ HUY TỲ BÀ (tả thức)



Động tác: Tiếp theo thức trên, hai tay năm ngón tay duỗi thẳng, hổ khẩu hướng lên. Chân phải lui về sau, mũi chân chấm đất trước (lui về xa hay gần lấy tiêu chuẩn không giao động trọng tâm thân thể mà làm), rồi từ từ hạ nguyên bàn chân xuống đạp thực. Đồng thời tay phải kéo ra sau, tay trái duỗi ra phía trước, hai chỏ thỏng xuống. Chân

trái lui về trước chân phải, mũi chân chấm đất. Mắt nhìn ra phía trước (hình 22).

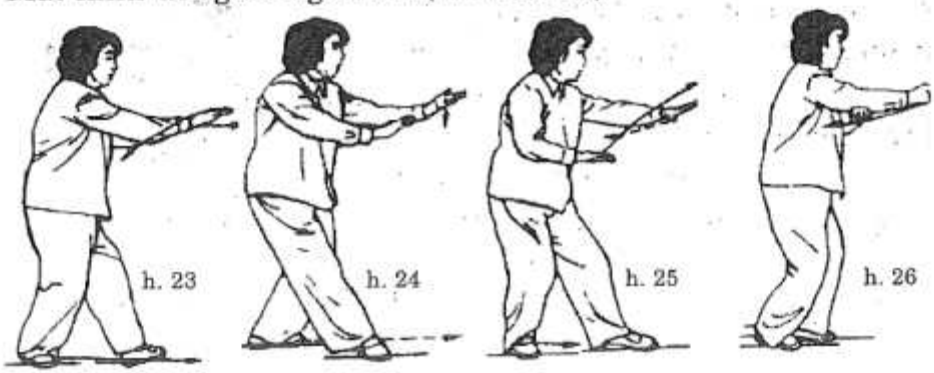
Phép dùng: Nếu đối phương dùng tay phải tấn công, ta dùng chưởng phải tiếp cổ tay đối phương, tay trái tiếp chỏ đối phương, thuận theo thế mà kéo hay bẻ tay đối phương.

12/ **TIẾN BỘ BAN LAN CHÙY**

Động tác một: Tiếp theo thức trước, tay trái xoay vào trong (nội triền) hướng xuống, quét qua trái đến trước sườn, chưởng tâm hướng xuống, tay phải xoay ra ngoài (ngoại triền) hướng lên, vòng dưới tay trái duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng lên. Đồng thời chân trái bước ra phía trước, mũi chân hơi xoay ra ngoài (hình 23).

Động tác hai: Tay phải xoay vào trong (nội triền) kéo về trước sườn, chưởng tâm hướng xuống, tay trái xoay ra ngoài (ngoại triền) duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng lên. Đồng thời chân phải bước lên phía trước, mũi chân hơi xoay ra ngoài chấm đất (hình 24).

Động tác ba: Tiếp theo động tác trên không ngừng lại, chân trái bước tới trước một bước, đồng thời tay phải xoay ra ngoài biến thành quyền men lên cổ tay trái đánh ra, quyền cao ngang ngực, quyền nhãn hướng lên. Tay trái xoay vào trong nắm thành quyền thu về, quyền tâm hướng xuống. Chân phải bước lên mé trong mắt cá chân trái, mũi chân chấm đất. Mắt nhìn đốt giữa ngón trỏ (hình 25-26).



Phép dùng: Nếu đối phương dùng tay trái đánh vào ngực ta, ta dùng tay trái nắm cổ tay đối phương (hướng của hổ khẩu tùy mình) kéo (thái)lui về phía sau, "lý" qua phải, đồng thời tay phải tấn công đối phương.

13/ NHƯ PHONG TỰ BẾ

Động tác: Tiếp theo thức trên, quyền phải kéo về phía sau, quyền trái hơi duỗi ra phía trước từ phía dưới quyền phải, đến lúc hai quyền bằng nhau biến thành chưởng, chưởng tâm đều hướng ra phía trước. Lúc tay phải thu về chân phải bước lui ra phía sau (lui bước xa hay gần lấy tiêu chuẩn không giao động trọng tâm thân thể mà định). Tiếp theo hai tay và chân trái cùng lúc lui về, chân trái về phía trước chân phải, mũi chân chấm đất, hai tay ở trước ngực. Mắt nhìn ra phía trước (hình 27)



h. 27

Phép dùng: Ta lấy tay phải tấn công đối phương, đối phương nếu dùng tay trái đẩy ngang cổ tay ta hay chỏ ta, ta liền tọa người ra phía sau, tay trái men phía ngoài cánh tay phải đến cổ tay gạt ra, theo kình lực của đối phương qua phải, đồng thời tay phải án nơi chỏ của đối phương, nương theo thế mà phát kình.

14/ BẢO HỔ THÔI SƠN

Động tác: Tiếp theo thức trước, hai tay đẩy ra phía trước một lượt, cao ngang ngực, hai cánh tay hơi cong. Đồng

thời chân trái bước lên phía trước, kéo chân phải theo, cách chân trái chừng một tấc. Mắt nhìn giữa hai tay, hơi dừng lại (hình 28).



h. 28

Phép dùng: Nếu tay của đối phương ở trong, tay của ta ở ngoài thì quấn vào phía trong tay của đối phương mà phát kình. Nếu tay của đối phương ở ngoài, tay của ta ở trong thì khai kình banh tay đối phương ra mà phát kình. Tóm lại cần phải niêm dính tay của đối phương để cho đối phương không thể hoạt động tự nhiên, nếu chỉ biết dốc sức xông vào tất sẽ bị đối phương thừa thế. Thức này dùng để đánh vào người đối phương là rất tốt.

15/ KHAI THỦ (xoay qua phải)

Động tác: Tiếp theo thức trước, mũi chân trái ngẩng lên xoay qua phải, theo đó thân xoay qua phải 90 độ, chân phải đạp thực. Hai tay phân ra, cho đến khi khoảng cách hai bàn tay bằng vai, năm ngón tay mở ra, hơi dừng lại. (hình 29).



h. 29

16/ **HỢP THỦ**

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 30)



h. 30

17/ **LÂU TẤT ẢO BỘ** (xoay qua phải)

Giống thức thứ 10/ Lâu tất ảo bộ, chỉ là phương hướng tương phản (hình 31-32)



h. 31



h. 32

18/ **LÃN TRÁT Y**

Động tác một: Tiếp theo thức trước, tay trái xoay ra ngoài (ngoại triển) kéo vào trong, chưởng tâm hướng lên, tay phải duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng xuống, hai tay giống như ôm quả cầu. Đồng thời chân trái lui về phía sau, chạm đất thành một góc 45 độ, theo đó hai tay vòng xuống một lượt đến trước bụng, chân phải lui về trước chân trái, mũi chân chấm đất (hình 33-34).

Động tác hai: Tay phải xoay vào trong, tay trái xoay ra ngoài nâng lên trước ngực, tay trái vin trên cổ tay phải đẩy ra phía trước một lượt, chưởng tâm phải hướng lên, chưởng tâm trái hướng xuống. Đồng thời chân phải bước ra phía trước, chân trái theo đó kéo lên gần mắt cá trong chân phải, mũi chân chấm đất (hình 35).

Động tác ba: Tiếp theo chân trái lui về phía sau. Đồng thời hai tay vòng ngang ra sau nửa vòng đến trước vai phải, chưởng tâm hướng ra ngoài. Trọng tâm thân thể tọa ra phía sau, mũi chân phải ngẩng lên (hình 36).

Động tác bốn: Hai tay từ phía trước vai phải đẩy ra phía trước một lượt, hai cánh tay hơi cong, đồng thời mũi chân phải từ từ hạ xuống, chân trái theo đó kéo lên phía sau chân phải, cách chừng một tấc. Mắt nhìn tay phải (hình 37).



h. 33



h. 34



h. 35



h. 36



h. 37

19/ **KHAI THỦ**

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 38)



h. 38

20/ **HỢP THỦ**

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 39)



h. 39

21/ **ĐƠN TIÊN**

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 40)



h. 40

22/ CHẨU HẠ KHẢN CHÙY

Động tác: Tiếp theo thức trước, bàn tay trái xoay xuống, ngón cái hướng lên, tay phải biến thành quyền cong cánh tay vòng xuống trước ngực đến dưới chỏ trái duỗi ra, quyền nhãn (hổ khẩu) hướng lên. Đồng thời chân phải bước lên sau chân trái, mũi chân chấm đất, hai tay bất động. Mắt nhìn ra phía trước (hình 41-42).

Phép dùng: Ta lấy tay trái tấn công đối phương, đối phương dùng "lý", lúc này ta buông lỏng vai chìm chỏ xuống, tay trái biến thành "thái kình" kéo về, đồng thời bước lên dùng quyền phải từ dưới chỏ tấn công vào ngực đối phương.



h. 41



h. 42

23/ ĐẢO NIỆN HẦU (Tả thức)

Động tác một: Tay trái xoay vào trong kéo về trước ngực, rồi quét qua trái vòng xuống bên ngoài hông trái, chưởng tâm hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước, ngón cái cách hông gần một tấc. Tay phải xoay ra ngoài (ngoại triển) hướng xuống bên phải, rồi nâng lên cao ngang vai, chưởng tâm hướng lên. Đồng thời mũi chân phải ngẩng lên xoay vào trong, hạ bàn chân xuống. Chân trái bước xéo qua bên trái, gót chân chấm đất. Mắt nhìn tay phải (hình 43).

Động tác hai: Tay trái vòng qua trái ngang má phải đẩy ra phía trước, cánh tay hơi cong, chưởng tâm hướng qua trái. Đồng thời chân phải dời bàn chân qua phía sau gót chân trái, cách chừng một tấc, mũi chân chấm đất (hình 44).

Điểm quan trọng: Động tác của tay chân cần phải xuyên suốt một hơi, không được gián đoạn.



h. 43



h. 44

24/ **ĐẢO NIỆN HẦU** (hữu thức)

Động tác một: Tiếp theo thức trước, mũi chân trái ngẩng lên, xoay vào trong. Tay phải quét qua phải ra phía ngoài hông phải (ngón cái cách hông chừng gần một tấc, chưởng tâm hướng xuống. Cánh tay trái xoay ra ngoài vòng lên ngang vai trái, chưởng tâm hướng lên. Mắt nhìn tay trái (hình 45).

Động tác hai: Tiếp theo tay trái vòng qua phải ngang qua má trái đẩy ra phía trước, các động tác này đều giống tả thức, chỉ khác là phương hướng tương phản (hình 46).

Điểm quan trọng: Thức tả hữu là để luyện tập tuần hoàn, số lần động tác không kể, chỉ cần thành số chẵn là được.



h. 45



h. 46

25/ THỨ HUY TỲ BÀ (hữu thức)

Giống thức thứ 11, chỉ khác là phương hướng tương phản (hình 47)



h. 47

26/ BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ

Giống thức thứ 7/ Bạch hạc lượng sí (hình 48)



h. 48

27/ KHAI THỦ

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 49-50)



h. 49



h. 50

28/ HỢP THỦ

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 51)



h. 51

29/ LÂU TẤT ẢO BỘ (tả thức)

Giống thức thứ 10/ Lâu tất ảo bộ (hình 52-53)



h. 52



h. 53

30/ THỦ HUY TỲ BÀ (tả thức)

Giống thức thứ 11/ Thủ huy tỳ bà (hình 54)



h. 54

31/ TAM THÔNG BỐI

Động tác một: Tay phải xoay ra ngoài (ngoại triển) (chưởng tâm hướng lên) vòng xuống mé sau rồi lên ngang vai, cánh tay xoay vào trong (nội triển) án thẳng xuống trước ống quyển trái, cách cẳng chân trái chừng ba phân. Lúc tay phải vòng ra mé sau, tay trái thu về bên hông trái, chưởng tâm hướng xuống. Lúc tay phải án xuống, chân trái lui về trước chân phải, mũi chân chấm đất, hai chân hơi cong. Mắt nhìn tay phải (hình 55-56).

Động tác hai: Nâng cánh tay phải lên, chưởng tâm hướng lên, thân theo đó đứng lên, trọng tâm thiên về chân phải, tay trái từ bên hông đẩy lên phía trước, cao ngang ngực, chưởng tâm hướng ra phía trước, cổ tay ngẩng lên. Đồng thời chân trái bước ra phía trước, khoảng cách hai chân lấy không giao động trọng tâm làm tiêu chuẩn. Mắt nhìn ngón trỏ tay trái (hình57)

Động tác ba: Mũi chân trái ngẩng lên xoay qua phải 120 độ, đồng thời thân xoay qua phải, mũi chân phải cũng ngẩng lên xoay qua phải 120 độ. Tay trái vòng lên trước trán.

Tay phải đẩy ra phía trước, cao ngang vai, chưởng tâm hướng ra phía trước, cổ tay ngẩng lên. Mắt nhìn tay phải (hình 58).

Động tác bốn: Tay trái từ phía trước trán duỗi ra phía trước đến bằng ngang tay phải, chưởng tâm hai tay đối nhau, các ngón tay hướng ra phía trước. Đồng thời chân phải bước lui về thẳng phía sau chân trái và đạp xéo mũi chân ra ngoài (hình 59).

Động tác năm: Hai chưởng giống như nắm lại kéo vòng xuống trước bụng. Đồng thời chân trái lui về trước chân phải, mũi chân chấm đất. Mắt nhìn thẳng ra phía trước (hình 60).

Động tác sáu: Hai quyền dính thân nâng lên trước ngực, đánh lên phía trước, cao ngang vai. Đồng thời chân trái bước tới trước, mũi chân xoay ra ngoài, trọng tâm thân thể vẫn ở chân phải, hơi dừng lại. Theo đó hai quyền vòng xuống trước bụng, chân phải bước lên trước chân trái, mũi chân chấm đất. mắt nhìn thẳng ra phía trước (hình 61-62).


h. 55


h. 56


h. 57


h. 58


h. 59


h. 60



h. 61



h. 62

Điểm quan trọng: Trên dưới cần phải phối hợp nhịp nhàng, lúc chân trái lui về trước chân phải eo hạ xuống ổn định.

Phép dùng: (1) Nếu đối phương dùng tay trái tấn công, ta dùng tay trái chận cổ tay đối phương, tay phải án chỏ đối phương, kéo xuống phía sau.

(2) Nếu đối phương tấn công vào đầu ta, ta liền dùng tay phải từ phía dưới nâng lên chận cổ tay đối phương, tay trái nâng chỏ đối phương, quay chân trái vào trong xoay eo qua phải, hai tay từ phía trên kéo ra phía sau.

(3) Nếu đối phương chìm vai co cánh tay lại, ta tiếp tục xoay eo mặt quay về phía sau, chân phải lui về phía sau chân trái, theo thế rút tay về của đối phương, kéo (lý) ra phía sau.

32/ LÃN TRÁT Y

Động tác một: Tiếp theo thức trước, hai tay nâng lên phía trước vai phải (chưởng tâm tay phải hướng lên, chưởng tâm tay trái hướng xuống). Đồng thời chân phải bước lên phía trước, chân trái theo đó bước lên phía sau chân phải, mũi chân chấm đất, hơi dừng lại rồi lui về sau. Hai tay vòng ngang qua phải ra phía sau đến trước vai phải, chưởng tâm hướng ra ngoài. Trọng tâm thân thể dời về chân trái, mũi chân phải ngẩng lên. mắt nhìn tay phải (hình 63-64).

Động tác hai: Hai tay từ phía trước vai phải đẩy ra phía trước một lượt, hai cánh tay hơi cong, tay trái phụ nơi cổ tay phải. Đồng thời mũi chân phải hạ xuống đất, chân trái theo đó kéo lên sau chân phải cách chừng một tấc. Mắt nhìn tay phải (hình 65).



h. 63



h. 64



h. 65

33/ **KHAI THỦ**

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 66)



h. 66

34/ **HỢP THỦ**

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 67)



h. 67

35/ ĐƠN TIÊN

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 68)



h. 68

36/ VẬN THỦ

Động tác một: Tiếp theo thức trước, tay trái hạ xuống vòng qua phải, đến dưới nách phải, chưởng tâm hướng xéo xuống, đồng thời chân trái khép vào chân phải, mũi chân chấm đất, mắt nhìn tay phải, hơi dừng lại (hình 69).

Động tác hai: Tay trái hướng lên, vòng qua bên trái thân, chưởng tâm hướng qua trái, các ngón tay hướng lên. Tay phải hướng xuống, vòng qua trái đến dưới nách trái, chưởng tâm hướng xéo xuống. Đồng thời chân trái bước ngang qua trái một bước, mũi chân xéo ra ngoài, chân phải khép qua chân trái, cách chân trái chừng một tấc (hai mũi chân đều hướng xéo qua trái). Mắt nhìn tay trái hơi dừng lại (hình 70).

Động tác ba: Tay phải hướng lên, rồi vòng xuống, tay trái hạ xuống rồi vòng lên. Chân trái bước ngang qua trái, chân phải khép qua chân trái. Làm như vậy tuần tự ba lần (hình69,70).

Điểm quan trọng: Lúc hai tay phải trái vòng lên, chưởng tâm đều hướng ra ngoài, cao không quá vai. Thân xoay chuyển theo tay.

Phép dùng: Nếu đối phương tấn công bên phải hay bên trái, ta liền xoay eo lấy cánh tay đón đòn của đối phương thuận theo thế "lý" ra ngoài.



h. 69



h. 70

37/ CAO THÁM MÃ

Động tác: Tiếp theo thức trước, lúc hai tay vận chuyển qua phải, tay trái vòng xuống trước ngực rồi hơi nâng lên, chỏ khép vào thân, hổ khẩu hướng lên. Lúc tay phải vận chuyển tới trước mặt thì duỗi ra phía trước, hổ khẩu hướng lên, cao ngang ngực, hai cánh tay hơi cong. Đồng thời chân trái bước lui ra phía sau, chân phải theo tay phải lấy mũi chân chấm ra phía trước, cùng với chân trái hình thành đinh tự bộ, hai chân hơi cong. Mắt nhìn tay phải (hình 71).



h. 71

38/ HỮU KHỞI CƯỚC

Động tác một: Tiếp theo thức trước, cánh tay trái xoay ra ngoài, chưởng tâm hướng lên. Cánh tay phải xoay vào trong co về trước ngực, chưởng tâm hướng xuống. Chưởng tâm hai tay cách nhau chừng một tấc, khoảng cách hai tay và ngực

chừng sáu phân. Đồng thời mũi chân phải quay vào trong, mũi chân phải chấm đất, cùng với mũi chân trái đối nhau. Mắt nhìn tay phải (hình 72).

Động tác hai: Hai bàn tay vặn một lượt, các ngón tay hướng lên, cổ tay ngẩng lên (giống tư thế Hợp thủ). Đồng thời nhấc gót chân trái lên hơi xoay qua phải, để song song với chân phải, hơi dừng lại (hình 73).

Động tác ba: Hai tay phân ra giống như thức Đơn tiên, đồng thời chân phải đá lên, mũi chân hướng lên chạm tay phải. Mắt nhìn tay phải, eo ổn định (hình 74).

Động tác bốn: Tiếp theo thức trên không dừng lại, chân phải hạ xuống, hơi co vào phía trong. Theo đó chân trái khép vào chân phải, mũi chân chấm đất. Hai tay hợp lại (giống thức Hợp thủ), mắt hướng qua trái, hơi dừng lại (hình 75-76).



h. 72



h. 73



h. 74



h. 75



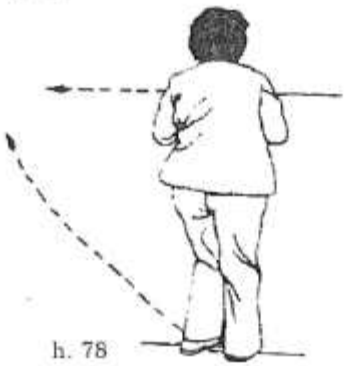
h. 76

39/ TẢ KHỞI CƯỚC

Động tác: Tiếp theo thức trước, hai tay phân ra giống như thức Đơn tiên, chân trái đá xéo lên bên trái, chạm vào tay trái, tiếp theo hạ về chỗ cũ, mũi chân chấm đất. Đồng thời hai tay làm Hợp thức, hơi dừng lại (hình 77-78).



h. 77



h. 78

40/ CHUYỂN THÂN ĐẢNG CƯỚC

Động tác: Chân phải và thân xoay qua trái, tiếp theo chân trái đá lên, (mũi chân câu vào, đạp ra bên trái). Hai tay phân ra, tay và chân giao nhau. Mắt nhìn ngón trỏ tay trái (hình 79).



h. 79

41/ TIẾN BỘ ĐẢ CHÙY

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân trái hạ xuống phía trước, mũi chân quay ra ngoài. Đồng thời tay trái co về

trước hông trái, chưởng tâm hướng xuống, tay phải hướng xuống, duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng lên, hơi dừng lại (hình 80).

Động tác hai: Chân phải vòng lên trước chân trái một bước, mũi chân xoay ra ngoài. Đồng thời tay trái duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng lên. Tay phải co về trước ngực, chưởng tâm hướng xuống, hơi dừng lại (hình 81).

Động tác ba: Chân trái bước ra phía trước, mũi chân câu vào trong. Đồng thời cánh tay trái xoay vào trong (nội triền) biến thành quyền kéo xuống trước hông trái. Tay phải xoay ra ngoài (ngoại triền) biến thành quyền vòng ra phía sau, hướng lên vòng ra phía trước, ngang qua trước hàm, đánh vòng xuống mắt cá trong chân trái. Thân theo đó cúi xuống, chân trái co đầu gối, chân phải hơi cong. Mắt nhìn tay phải (hình 82-83).



h. 80



h. 81



h. 82



h. 83

Điểm quan trọng: Động tác cần phải xuyên suốt một hơi, eo lưng cần phải ổn định, mắt nhìn theo chuyển động của tay.

Phép dùng: Nếu đối phương phục người xuống dùng tay tấn công hạ bộ của ta (giống như Tiến bộ chỉ đáng chùy) hay đánh chân trái ta, ta liền dùng tay trái gạt ra và đánh quyền phải từ trên xuống.

42/ PHIÊN THÂN HỮU KHỞI CƯỚC

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân trái câu vào trong. Đồng thời quyền phải đánh vòng lên ngang qua hàm ra phía trước, quyền tâm hướng lên, thân theo đó xoay qua phải 180 độ. Quyền phải theo đó rút xuống phía sau đến trước hông phải. Bàn chân phải hơi xoay ra ngoài (hình 84-85).

Động tác hai: Tay trái từ bên hông trái vòng lên trước ngực rồi gạt xuống phía ngoài, hơi dừng lại. Quyền phải biến thành chưởng hướng lên, duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng ra ngoài. Đồng thời chân trái bước lên phía trước, mũi chân hơi xéo ra ngoài. Chân phải nhấc lên đá ra phía trước, tay phải vỗ vào mặt bàn chân phải, cao ngang ngực. mắt nhìn tay phải (hình 86-87).

Phép dùng: Nếu đối phương tấn công từ bên phải, ta liền xoay thân qua phải, dùng tay phải đón tay đối phương, theo đó chân trái đá đối phương, lúc chân trái hạ xuống nhấc chân phải lên đá tiếp, cho nên còn gọi "Nhị khởi cước".



h. 84



h. 85



h. 86



h. 87

43/ PHI THÂN PHỤC HỔ

Động tác môt: Chân phải lùi về phía sau chân trái. Đồng thời tay trái duỗi ra phía trước, chưởng tâm hai tay đối nhau, giống như ôm quả cầu, eo rùn xuống, hơi dừng lại (hình 88).

Động tác hai: Chân trái lui về phía sau một bước. Hai tay biến thành quyền kéo về phía sau, ngang qua hông trái vòng lên, rồi lại vòng xuống trước bụng, hơi dừng lại. Đồng thời mũi chân phải ngẩng lên xoay qua phải. Chân trái hơi móc vào trong (hình 89-90).



h. 88



h. 89



h. 90

Điểm quan trọng: Hai tay kéo về không dừng lại.

Phép dùng: Nếu đối phương dùng hai tay nắm hai cổ tay của ta, ta lùi về bên phải hay bên trái xoay eo vung hai cánh tay lên để giải thoát cái nắm tay của đối phương. Thức này cũng là một loại "suất pháp" (phép đánh ném vật). Nếu đối phương nắm hai cổ tay của ta, hoặc ta nắm hai cổ tay của đối phương, ta lùi chân phải ra phía sau, dẫn hai cánh tay của đối phương xuống vòng ra phía sau, sau đó xoay thân qua phải, hai tay vòng lên vung qua đầu khiến cho hai tay của đối phương vòng qua vai trái của ta, khiến cho đối phương bị ngã ra phía sau.

44/ TẢ KHỞI CƯỚC

Động tác một: Tiếp theo thức trước, hai quyền biến thành chưởng nâng lên trước ngực giống như Hợp thức, đồng thời chân phải hơi nhấc lên, xoay mũi chân ra ngoài đạp đất. Chân trái hơi cong khép vào phía trong chân phải, nhón gót lên, mũi chân chấm đất. Hai chân hơi cong, mắt nhìn ra phía trước, hơi dừng lại (hình 91).

Động tác hai: Hai tay phân ra giống như thức Đơn tiên. Đồng thời chân trái đá ra bên trái chạm tay trái, Mắt nhìn ngón trỏ tay trái (hình 92).



h. 91



h. 92

45/ CHUYỂN THÂN HỮU ĐẠNG CƯỚC

Động tác một: Tiếp theo thức trước, thu cẳng chân trái về giữ nguyên đầu gối đang nâng lên, thân xoay qua phải 270

độ. Theo đó chân trái hạ xuống bên ngoài chân phải. Lúc xoay người nhón gót chân phải lên, mũi chân phải cùng với mũi chân trái đối nhau. Đồng thời hai tay hợp lại giống như Hợp thức (hình 93-94).

Động tác hai: Tiếp theo thân hơi xoay qua phải, chân phải hơi xoay ra ngoài, hai tay giống như thức Đơn tiên phân ra hai bên phải trái. Đồng thời chân trái đạp lên phía trước. Mắt nhìn ngón trỏ tay phải (hình 95).



h. 93



h. 84



h. 95

Phép dùng: Nếu đối phương dùng "câu quyền" (Đơn phong quán nhĩ, là đánh vòng bằng một tay) đánh vào đầu ta, ta đưa tay lên đỡ, đồng thời nhấc chân lên đá vào bụng đối phương. Tay chân cần phải xuất đòn một lượt mới có thể khống chế đối phương.

46/ THƯỢNG BỘ BAN LAN CHỦY

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân phải hạ xuống trước chân trái, mũi chân quay ra ngoài. Đồng thời tay trái vòng duỗi ra phía trước, chưởng tâm hướng lên. Tay phải rút về trước sườn phải, chưởng tâm hướng xuống (hình 96).

Động tác hai: Chân trái bước lên, mũi chân thẳng ra phía trước, đồng thời cánh tay trái xoay vào trong (nội triển), chưởng tâm hướng xuống, theo đó hai tay biến thành quyền, quyền phải đánh ra phía trước, hổ khẩu hướng lên, quyền trái

thu về dưới chỏ phải, quyền tâm hướng xuống. Chân phải kéo lên phía sau chân trái, mũi chân chấm đất. mắt nhìn quyền phải (hình 97-98).


h. 96


h. 97


h. 98

47/ NHƯ PHONG TỰ BẾ

Giống thức thứ 13/ Như phong tự bế (hình 99)


h. 99

48/ BẢO HỔ THÔI SƠN

Giống thức thứ 14/ Bảo hổ thôi sơn (hình 100)


h. 100

49/ KHAI THỦ (xoay qua phải)
Giống thức thứ 15/ Khai thủ (hình 101)



h. 101

50/ HỢP THỦ
Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 102)



H. 102

51/ LÂU TẤT ẢO BỘ (hữu thức)
Giống thức thứ 17/ Lâu tất ảo bộ (hình 103-104)



h. 103



h. 104

52/ LÃN TRÁT Y

Giống thức thứ 18/ Lãn trát y (hình 105-110)



h. 105



h. 106



h. 107



h. 108



h. 109



h. 110

53/ KHAI THỦ

Giống thứ 3/ Khai thủ, chỉ hơi khác phương hướng, thức này hơi xéo qua phải 45 độ (hình 111) (hướng tây nam).



h. 111

54/ HỢP THỦ

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ, chỉ hơi khác phương hướng, thức này hơi xéo qua phải 45 độ (hướng tây nam) (hình 112).



h. 112

55/ TẢ ĐƠN TIÊN

Động tác: Tiếp theo thức trước, chân trái bước ra bên trái một bước, hai tay phân ra hai bên phải trái (hình 113).



h. 113

56/ DÃ MÃ PHÂN TÔNG

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân trái khép vào chân phải, nguyên bàn chân đạp đất. Đồng thời tay trái vòng xuống trước bụng. Mắt nhìn tay phải (hình 114).

Động tác hai: Tay trái vòng lên trước ngực, rồi vòng qua bên trái của thân. Đồng thời chân trái bước ra bên trái, mũi chân hơi hướng ra ngoài. Mắt nhìn tay trái (hình 115).

Động tác ba: Tay phải vòng xuống trước bụng, rồi lại vòng lên trước mặt qua bên phải của thân. Đồng thời chân phải khép vào chân trái (mũi chân chấm đất, khoảng cách hai chân chừng một tấc) rồi bước ra bên phải một bước, lúc này làm lại thức Đơn tiên, nhưng trọng tâm hơi nghiêng qua chân phải (hình 116-117).

Động tác bốn: Chân trái bước lên bên phải một bước, đạp dất mũi chân xéo ra ngoài, hai chân hơi cong. Đồng thời hai tay hạ xuống phía trước giao nhau (chưởng tâm hai tay hơi hướng ra ngoài, tay trái ở trên, tay phải ở dưới, hai cánh tay hơi cong), tiếp theo phân ra phải trái cuộn một vòng trước ngực, chưởng tay phải hướng lên, chưởng tâm tay trái hướng xuống. Mắt nhìn xuống phía trước (hình 118-119).



h. 114



h. 115



h. 116



h. 117



h. 118



h. 119

57/ LÃN TRÁT Y

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân phải bước lên phía trước, theo đó chân trái kéo lên phía sau chân phải, mũi chân chấm đất, hơi dừng lại rồi lui về phía sau. Đồng thời trọng tâm thân thể dời về chân trái, mũi chân phải ngẩng lên. Tay trái phụ nơi cổ tay phải đẩy ra phía trước một lượt với tay phải (chưởng tâm tay phải hướng lên, chưởng tâm tay trái hướng xuống), rồi vòng qua phải nửa vòng đến trước vai phải, chưởng tâm hai tay đều hướng ra ngoài (hình 120-122).

Động tác hai: Hai tay đẩy ra phía trước một lượt. Chân trái theo đó kéo lên phía sau chân phải cách chừng một tấc, mũi chân chấm đất, mắt nhìn ngón trỏ tay phải (hình 123).



h. 120



h. 121



h. 122



h. 123

58/ KHAI THỦ

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 124)



h. 124

59/ **HỢP THỦ**

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 125)



h. 125

60/ **ĐƠN TIÊN**

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 126).



h. 126

61/ **HỮU THÔNG BỐI CHƯỞNG**

Động tác: Tiếp theo thức trước, tay trái vòng lên trước trán, chưởng tâm hướng lên. Thân xoay qua phải, mũi chân trái ngẩng lên cũng theo đó xoay qua phải. Đồng thời chân phải xoay ra ngoài, cổ tay phải ngẩng lên bất động. Mắt nhìn ngón trỏ tay phải (hình 127).



h. 127

62/ NGỌC NỮ XUYÊN THOA

Động tác một: Tiếp theo thức trước, tay phải thu về, chưởng tâm hướng xéo xuống, phía bên ngón cái đối với ngực. Tay trái xoay ra ngoài (ngoại triền) vòng xuống phía trước tay phải, chưởng tâm hướng lên. Đồng thời chân phải hơi rút về xoay mũi chân ra ngoài, hai chân hơi cong, mắt nhìn tay phải (hình 128).

Động tác hai: Cánh tay trái xoay vào trong (ngoại triền) đưa lên đỡ trước trán. Chân trái bước ra phía trước bên trái (mặt hướng tây nam), chân phải kéo lên phía sau chân trái cách chừng một tấc. Đồng thời tay phải đẩy ra trước ngực rồi nhẹ nhàng xô ra phía trước (chỏ khép vào thân) (hình 129).

Động tác ba: Gót chân phải xoay vào trong, thân xoay qua phải khoảng 180 độ, tay trái hạ xuống trước ngực, chưởng tâm hướng xuống. Tay phải hơi xoay vào trong (nội triền) nâng lên, chưởng tâm hướng xuống (hai chỏ khép vào thân) (hình 130).

Động tác bốn: Cánh tay phải xoay vào trong, (nội triền) nâng lên trước trán. Đồng thời chân phải bước tới trước bên phải (mặt hướng đông nam). Chân trái kéo lên phía sau

chân phải cách chừng một tấc. Tay trái từ trước ngực nhẹ nhàng đẩy ra phía trước (hai chỏ vẫn khép vào thân) (hình 131).

Động tác năm: Chân phải hơi bước ra phía trước, mũi chân hơi xoay vào trong. Đồng thời tay phải hạ xuống trước ngực, chưởng tâm hướng xuống. Tay trái xoay cánh tay ra ngoài, chưởng tâm hướng lên, hai chỏ khép vào thân, giống tư thế một, chỉ có tương phản phương hướng (hình 132).

Động tác sáu: Chân trái bước lên phía trước bên trái (mặt hướng đông bắc). Tay trái xoay cánh tay vào trong (nội triển) vòng lên trước trán, chưởng tâm hướng ra phía trước. Chân phải kéo theo lên phía sau chân trái, tư thế giống động tác hai, chỉ có phương hướng tương phản (hình 133).

Động tác bảy: Thân xoay qua phải, quá trình động tác tay chân đều giống động tác ba, chỉ có phương hướng tương phản (hình 134).

Động tác tám: Chân phải lui về phía phải, chân trái kéo đến phía trong chân phải, thân xoay qua phải 90 độ. Đồng thời tay trái đẩy ra phía trước, cánh tay hơi cong, chưởng tâm hướng ra phía trước, các ngón tay hướng lên. Tay phải xoay cánh tay vào trong nâng lên trước trán, chưởng tâm hướng xéo lên phía trước. Mắt nhìn tay trái (hình 135).



h. 128



h. 129



h. 130



h. 131



h. 132



h. 133



h. 134



h. 135

63/ LÃN TRÁT Y

Giống thức thứ 18/ Lãn trát y (hình 136-141)



h. 136



h. 137



h. 138



h. 139



h. 140



h. 141

64/ KHAI THỦ

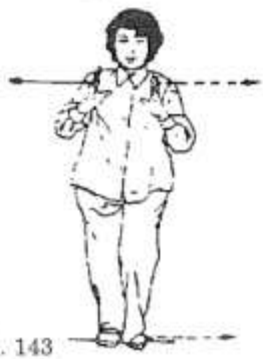
Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 142)



h. 142

65/ HỢP THỦ

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 143)



h. 143

66/ ĐƠN TIÊN

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 144).



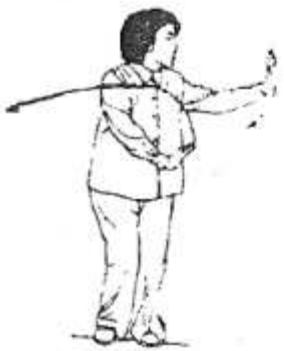
h. 144

67/ VÂN THỦ

Giống thức thứ 36/ Vân thủ (hình 145-146).



h. 145



h. 146

68/ VÂN THỦ HẠ THẾ

Động tác: Tiếp theo thức trước, đợi lúc hai tay vòng đến bên phải, chưởng tâm tay phải lật hướng lên, rồi vòng đẩy ra phía trước, tay phải ngẩng cổ tay lên. Tay trái vẫn hướng lên vòng qua trước hông trái. Đồng thời chân phải kéo lên phía sau chân trái. Sau đó tay trái đẩy ra phía trước trên lưng tay phải, cổ tay ngẩng lên, chưởng tâm hướng xéo ra phía trước. Tay phải kéo về bên hông phải, chưởng tâm hướng

xuống. Chân trái bước ra phía trước, hai chân hơi cong, trọng tâm thân thể dời về chân phải. Mắt nhìn tay trái (hình 147-149)


h. 147


h. 148


h. 149

69/ KIM KÊ ĐỘC LẬP

Động tác một: Trọng tâm thân thể dời ra phía trước, tay phải từ hông phải hướng ra phía trước, nâng lên ngang lỗ tai, các ngón tay cao ngang lỗ tai. Tay trái vòng xuống hông trái, các ngón tay hướng xuống. Đồng thời chân phải khép vào chân trái rồi thúc đầu gối lên, sau đó mũi chân hướng lên đạp gót chân xuống. Chân trái hơi cong, rùn eo xuống. Mắt nhìn ra phía trước, hơi dừng lại (hình 150-151).

Động tác hai: Chân phải đạp xuống phía trước, chân vẫn hơi cong. Đồng thời tay phải vòng xuống hông phải, các ngón tay hướng xuống. Tay trái từ bên hông trái nâng lên lỗ tai, các ngón tay cao ngang lỗ tai. Chân trái khép vào chân phải thúc đầu gối lên (hình 152).


h. 150


h. 151


h. 152

Điểm quan trọng: Thân thẳng, eo rùn xuống, chân phải vẫn hơi cong.

70/ ĐẢO NIỆN HẦU

Giống thức thứ 23/ Đảo niện hầu (hình 153-156)



h. 153



h. 154



h. 155



h. 156

71/ THỦ HUY TỲ BÀ (hữu thức)

Giống thức thứ 25/ Thủ huy tỳ bà (hình 157)



h. 157

72/ BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ

Giống thức thứ 7/ Bạch hạc lượng sí (hình 158-160)



h. 158



h. 159



h. 160

73/ **KHAI THỦ**

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 161)



h. 161

74/ **HỢP THỦ**

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 162)



h. 162

75/ LÂU TẤT ẢO BỘ (tả thức)

Giống thức thứ 10/ Lâu tất ảo bộ (hình 163-164)



h. 163



h. 164

76/ THỦ HUY TỲ BÀ

Giống thức thứ 11/ Thủ huy tỳ bà (hình 165).



h. 165

77/ TAM THÔNG BỐI

Giống thức thứ 31/ Tam thông bối (hình 166-173).



h. 166



h. 167



h. 168



h. 169



h. 170



h. 171



h. 172



h. 173

78/ **LÃN TRÁT Y**

Giống thức thứ 32/ Lãn trát y (hình 174-176)



h. 174



h. 175



h. 176

79/ **KHAI THỦ**

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 177)



h. 177

80/ **HỢP THỦ**

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 178)



h. 178

81/ **ĐƠN TIÊN**

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 179)



h. 179

82/ VÂN THỦ

Giống thức thứ 36/ Vân thủ (hình 180-181).



h. 180



h. 181

83/ CAO THÁM MÃ

Giống thức thứ 37/ Cao thám mã (hình 182)



h. 182

84/ THẬP TỰ BÃI LIÊN

Động tác một: Xoay mũi chân ra ngoài để cho gót chân phải ngang với mũi chân trái. Đồng thời xoay cánh tay trái ra ngoài (ngoại triển) kéo về trước ngực, chưởng tâm hướng lên. Tay phải xoay cánh tay vào trong (nội triển) kéo về trước ngực, chưởng tâm hướng xuống, hai bàn tay đối nhau khoảng cách chừng một tấc. Mắt nhìn tay phải (hình 183).

Động tác hai: Chân trái bước lên phía trước một bước, mũi chân quay vào trong cùng với chân phải hình thành chữ bát, thân xoay qua trái 90 độ. Hai tay ở trước ngực thay đổi vị trí, tay phải ở dưới chưởng tâm hướng lên, tay trái ở trên chưởng tâm hướng xuống. Tiếp theo hai chân hơi rùn xuống, hai tay biến thành chưởng đứng (lập chưởng) giao nhau, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, hai ngón cái hướng vào ngực. Mắt nhìn hai tay (hình 184-185).

Động tác ba: Thúc đầu gối lên, đầu gối hơi hướng ra ngoài. Đồng thời hai tay giống như thức Đơn tiên, phân ra hai bên phải trái. Mắt nhìn thẳng phía trước (hình 186).


h. 183


h. 184


h. 185


h. 186

85/ TIẾN BỘ CHỈ ĐÁNG CHÙY

Động tác: Tiếp theo thức trước, tay phải biến thành quyền, hai tay đồng loạt duỗi ra phía trước, tay trái phụ ở cổ tay phải, hổ khẩu quyền phải hướng lên. Đồng thời chân phải bước tới phía trước, chân trái kéo theo. Tiếp theo chân phải lại bước tới trước một bước, chân trái lại kéo tới phía sau chân phải, mũi chân chấm đất, như vậy thân ba lần cúi xuống. Mắt nhìn tay phải.


h. 187

Điểm quan trọng:

Lúc bước tới, thân phải giống thế phi điểu từ trên cây bay xà xuống chớp nhoáng.

86/ **THỐI BỘ LÃN TRÁT Y**

Động tác: Tiếp theo thức trước, chân trái lui về sau, mũi chân phải ngẩng lên. Đồng thời quyền phải biến thành chưởng vòng lên mé phải ra phía sau nửa vòng, rồi đẩy ra phía trước. Tay trái phụ ở cổ tay phải. Mắt nhìn tay phải (hình 188-190).



h. 188



h. 189



h. 190

87/ **KHAI THỦ**

Giống thức thứ 3/ Khai thủ (hình 191)



h. 191

88/ **HỢP THỦ**

Giống thức thứ 4/ Hợp thủ (hình 192)



h. 192

89/ **ĐƠN TIÊN**

Giống thức thứ 5/ Đơn tiên (hình 193)



h. 193

90/ **ĐƠN TIÊN HẠ THẾ**

Động tác: tiếp theo thức trước, tay phải vòng xuống, cong cánh tay bên hông phải, chưởng tâm hướng xuống. Trọng lượng thân thể dời ra phía sau chân phải. Mắt nhìn ngón trỏ tay trái (hình 194).



h. 194

91/ **THƯỢNG BỘ THẤT TINH**

Động tác: Tiếp theo thức trước, tay phải từ hông phải vòng lên phía trước, phía dưới cổ tay phải, trong khi tay trái hơi co lại, hai cổ tay giao nhau, và thu về trước ngực cách chừng một tấc, tay phải ở ngoài, các ngón tay của hai tay đều hướng lên. Lúc tay phải vòng lên, chân trái hơi dời ra phía trước một chút, chân phải kéo lên phía sau chân trái, mũi chân chấm đất. Mắt nhìn hai tay (hình 195).

Điểm quan trọng: Thân cần phải thẳng, eo phải rùn xuống, hai chân hơi cong.

Phép dùng: Nếu đối phương tấn công từ phía dưới lên mặt của ta, ta lấy hai tay làm giá đỡ, thuận theo thế mà "lý" hay "án".



h. 195

92/ **THỐI BỘ KHÓA HỔ**

Động tác: Tiếp theo thức trước, hai tay phân ra phải trái, tay trái quét xuống hông trái, chưởng tâm hướng xuống, tay phải xoay ra ngoài (ngoại triển) hướng lên, rồi vòng xuống qua phải, lại lên ra phía trước (cánh tay xoay vào trong, nội triển) án xuống trước bụng, chưởng tâm hướng xuống. Đồng thời chân phải lui về sau một bước, mũi chân hướng ra ngoài. Chân trái lui về trước chân phải, mũi chân chấm đất. Đồng thời rùn eo xuống co đầu gối lại, tay phải nâng lên, chân trái nhấc đầu gối lên, mũi chân ngẩng lên (hình 196-197)


h. 196


h. 197

Điểm quan trọng: Động tác thân thể và tay chân cần phải phối hợp nhịp nhàng nhất trí.

Phép dùng: Nếu đối phương dùng tay tấn công vào trung hay hạ bộ của ta, ta lui về ấn hai tay xuống kéo tay đối phương ra phía sau, làm cho đối phương mất trọng tâm, đồng thời nhấc chân trái lên tấn công.

93/ CHUYỂN THÂN BÃI LIÊN

Động tác một: Tiếp theo thức trước, chân trái nhấc lên, xoay người qua phải 360 độ, lúc mặt xoay đến hướng tây nam thì chân trái hạ xuống đất, hai mũi chân đối nhau. Theo đó mũi chân trái ngẩng lên, xoay qua phải. Chân phải nhấc lên và đá vòng ra ngoài. Hai tay hướng lên vòng qua phải chạm vào đầu gối phải (do hai tay quét ngược lại mà tay trái chạm trước, tay phải chạm sau). Mắt nhìn chân phải (hình 198-199)


h. 198


h. 199


h. 200

Động tác hai: Chân phải hướng xéo bên phải hạ xuống, hai cánh tay xoay ra ngoài (ngoại triển) kéo về hai bên hông, chưởng tâm đều hướng lên. Mắt nhìn ra phía trước (hình 200)

Phép dùng: Nếu đối phương dùng quyền phải tấn công, ta dùng tay phải dẫn quyền đối phương qua phải, tay trái đẩy đối phương, xoay người qua phải dùng chân đá vào lưng đối phương.

94/ LOAN CUNG XẠ HỔ

Động tác: Tiếp theo thức trước, hai tay duỗi ra cùng lúc, trong quá trình duỗi ra hai cánh tay xoay vào trong (nội triển), chưởng tâm hai tay đều hướng xuống, cao ngang vai, hai cánh tay hơi cong. Trọng tâm thân thể theo đó dời ra phía trước chân phải. Mắt nhìn giữa hai tay (hình 201).



h. 201

Phép dùng: Nếu đối phương dùng tay trái tấn công, ta hướng bên trái của địch bước chân phải lên, đồng thời dùng hai tay ngăn chận và quấn vào tay của đối phương án xuống thoát khỏi lực tấn công, tiếp theo tấn công vào ngực của đối phương. Mấu chốt của thức này là gác lên tay của đối phương và bước tới, hai động tác này phải phối hợp nhịp nhàng nhất trí.

95/ SONG CHÀNG CHÙY

Động tác: Tiếp theo thức trước, chân trái bước lên bên chân phải, mũi chân chấm đất. Hai tay biến thành quyền kéo

về trước ngực, quyền tâm hướng xuống. Theo đó chân trái bước ra bên trái phía trước (hướng đông bắc). Đánh hai (chàng) quyền tới, hai cánh tay hơi cong, quyền tâm hướng xuống. Chân phải kéo theo, mũi chân chấm đất xéo ra ngoài, cách chân trái chừng một tấc (hình 202-203).

Điểm quan trọng: Hai chân hơi cong, eo rùn xuống, hơi dừng lại.

Phép dùng: Thí dụ như hai tay của ta án phía trước, đối phương dùng hai tay đè xuống, ta thuận theo thế hạ xuống rồi vòng lên trên hai cánh tay của đối phương tấn công vào ngực của đối phương.



h. 202



h. 203

96/ ÂM DƯƠNG HỖN NHẤT

Động tác một: Tiếp theo thức trước, thân xoay qua phải, hai quyền theo thân thu vào trong, quyền tâm hướng lên, quyền phải ở bên ngoài cổ tay trái, hai chỏ khép vào sườn. Đồng thời bàn chân trái xoay vào trong, chân phải lui về phía sau, mũi chân xoay ra ngoài. Mắt nhìn quyền trái (hình 204-205).

Động tác hai: Quyền trái vòng ra phía ngoài quyền phải mà xuống, hai quyền xoay cánh tay vào trong (nội triền), quyền phải hơi rút vào rồi đưa lên trên quyền trái, hai quyền giao nhau, hai chỏ rũ xuống. Mũi chân trái ngẩng lên và hơi

dời ra phía trước. Trọng tâm thân thể dời về chân phải, hai chân hơi cong, eo cần phải rùn xuống. Mắt nhìn giữa hai quyền, hơi dừng lại (hình 206-207).



h. 204



h. 205



h. 206



h. 207



h. 208

97/ THU THỨC

Động tác: Hai tay biến thành chưởng phân ra hai bên phải trái hạ xuống hai bên hông. Chân trái khép vào chân phải, thân đứng thẳng. Mắt nhìn thẳng tới trước (hình 208).

CHƯƠNG BA:

TÔN THỨC THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ

3.1. THÁI CỰC QUYỀN THÔI THỦ PHÁP

Quyền thuật bao hàm hai bộ phận "thể" và "dụng" nhưng "thể" và "dụng" là quan hệ hổ tương, Thái cực quyền cũng không ngoại lệ. Quyền thức giá tử là "thể" là công phu biết mình, tuy nhiên "dụng" cũng có trong đó, nhưng nếu một người đơn độc tập luyện thì không dễ thể nghiệm được chỗ hay và phương pháp của cái "dụng", cho nên phải tập luyện thôi thủ.

Thái cực quyền thôi thủ là lấy luyện "dụng" làm chính, tìm cầu trực tiếp sự ứng dụng. Dùng phép luyện bát pháp bằng lý tê án thái liệt chẩu khảo. Trong bát pháp lấy bằng lý tê án tứ thủ làm cơ sở. Mới luyện thôi thủ cần lấy tứ thủ để luyện tới lui, thể hội cẩn thận, luyện tới thâm nhập, liên tục, dính sát, nương theo, không cách ly, không nghịch lại (triêm, liên, niêm, tùy, bất đâu bất đỉnh), tay chân linh hoạt chính xác, có thể đoán biết kình lực của đối phương lớn nhỏ, thì mới đạt tới hiệu quả dẫn địch vào chỗ trống không và dẫn dắt chuyển động của đối phương bằng phương pháp tứ lạng bát ngàn cân. Bốn loại thái liệt chẩu khảo đều do trong lúc luyện tập biến hóa mà ra. Tới lúc này có thể hư linh, viên hoạt không cứng cỏi, biến hóa vô cùng, không lời nào có thể nói hết. Bộ pháp thôi thủ có định bộ, hoạt bộ v.v.. lúc mới học thôi thủ cần phải lấy định bộ làm căn bản, sau khi định bộ thuần thục thì tập tới hoạt bộ. Trong định bộ và hoạt bộ đều có hợp bộ và thuận bộ, tổng cộng có bốn loại.

. ĐỊNH BỘ THÔI THỦ PHÁP

1. Khởi thức: (bên nữ là A, bên nam là B)

(a) A, B đứng đối nhau, cách nhau khoảng hai bước chân (h 1)

(b) A, B hai bên bước chân trái tới trước, nâng tay trái phía trước, chưởng tâm hướng vào trong, tay phải phụ n cánh tay trái, cổ tay phải cách ngực chừng một tấc rưỡi "dụng nh 2)



h.1





h. 2

2. A tê thủ, B lý thủ:

A trước tiên lấy tay phải tê ra phía trước của B. B theo đó tay phải gài nhẹ nhẹ nơi cổ tay phải của A, đồng thời tay trái từ dưới cánh tay phải của A vòng lên trên, nhẹ nhẹ gài nơi chỏ phải của A, sử dụng hai tay lý một tay sử dụng thế tê của A qua phải.

A tiếp theo duỗi cánh tay phải ra, cổ tay ôm vào để cho, chưởng tâm hướng vào trong. Đồng thời tay trái phụ tay phải tê ra, mắt nhìn bên B. (hình 3).

3. B bằng thủ, án thủ:

Lúc A dùng tê thủ, B lấy hai tay nương theo thân lui về phía sau, không rời ra không chống lại, mũi chân phía trước ngẩng lên. Đợi cho A sau khi xuất hết lực lượng thì án lại.

B tiếp theo dùng hai tay án trên cánh tay của A về hướng A, tay phải án trên lưng bàn tay phải của A, tay trái án trên chỏ phải của A (hình 4-5).



h. 3



h. 4



h. 5



h. 6

4. A lý thủ, B tê thủ:

A đợi hai tay của B án ra, theo đó lùi người về sau,

đồng thời tay trái nhẹ nhẹ gài trên cổ tay trái của B, tay phải từ phía dưới tay trái của B vòng lên, cũng nhẹ nhẹ gài trên chỏ trái của B, hai tay lý qua trái.

B tiếp tục duỗi thẳng cánh tay trái, cổ tay và chưởng tâm hướng vào trong, đồng thời tay phải phụ trên cánh tay trái của mình tê ra, mắt nhìn bên A. (hình 6)

Tiếp theo thứ tự trên tuần hoàn đẩy qua đẩy lại.

5. Thôi thủ hoán thức pháp:

Từ tả thức đổi thành hữu thức (tức là A, B hai người chân phải ở phía trước), lúc B dùng lý thủ, A (không dùng tê thủ) dùng tay phải kéo tay phải của B ra phía sau, tay trái vòng lên chỏ phải của B, đồng thời chân trái lui về phía sau chân phải, giống như tả thức của lý pháp B liền nương theo tiến chân phải lên, áp dụng tê pháp. A lại dùng lý pháp, tuần hoàn qua lại mà luyện tập. Đó là sơ học thôi thủ hoán thức pháp. Sau khi luyện thuần thục, có thể theo đó mà đổi bên.

3.1.2. HOẠT BỘ THÔI THỦ PHÁP

Thủ pháp giống định bộ thôi thủ, chỉ khác là lúc bước tới phía trước, trước tiên chân phía trước bước tới trước, lúc lui bộ về phía sau, trước tiên lui chân sau. Tiền tiến hậu thối đều ba bước. Bộ pháp và thủ pháp phải phối hợp nhịp nhàng với nhau. Tiến bước tới phía trước là án, tê hai thức, lui bước ra phía sau là hai thức bằng lý, cứ vậy tuần hoàn luyện tập. Đó là sơ học nhập môn, sau khi luyện thuần thục, tự nhiên có thể tùy cơ ứng biến, không thành phương pháp nhất định nữa.

3.1.3. THÁI, LIỆT, CHẨU, KHÁO

Tứ chính là bằng lý tê án. Tứ ngung là thái liệt chẩu kháo. Tứ ngung được gọi là Đại lý.

Thái là nắm giữ tay đối phương, khiến cho đối phương không dễ hoạt động.

Liệt là dùng chưởng liệt ra đối phương, khiến cho đối phương mất trọng tâm mà thay đổi phương hướng lực của đối phương hay làm đứt đoạn lực của đối phương. Nhưng nhất thiết không được nắm giữ chết cánh tay của đối phương dùng sức lôi kéo, như vậy sẽ mất ý nghĩa và rất dễ bị người chế ngự.

Chẩu là dùng chỏ đánh đối phương.

Kháo là dùng vai dựa tấn công đối phương.

Đại lý bộ pháp là bước chân lớn và nhanh, hai chân cần phải công phu nhẹ nhàng linh hoạt biến hóa.

3.1.4. DỤNG KÌNH VÀ THÍNH KÌNH CỦA THÔI THỦ

Lúc mới học thôi thủ không được dùng chuyết lực (kình gồng cứng gượng gạo). Trong bốn chữ "bằng lý tê án" phải tìm ý nghĩa áo bí của nó. Bốn chữ này bao hàm nhiều biến hóa vô cùng, học giả phải thể hội sâu xa.

-Thí dụ như: **Bằng** có trực bằng, hoành bằng trên dưới khác nhau. Lúc bằng cần phải niêm dính tay của đối phương, theo đó mà biến đổi phương hướng, vẽ một vòng, khiến cho kình của đối phương không thể phát xuất, hoặc có phát xuất cũng bị hóa giải đi.

Lý có hướng lên, hướng xuống và bình lý phân ra nhiều loại. Lúc lý cần phải có một tay án trụ nơi cổ tay của đối phương, một tay khác án nơi chỏ của đối phương, khiến cho đối phương không có chỗ thuận lợi để hoạt động thoát khỏi cái lý của mình. Lại nữa trong lý cũng có kình bẻ tay đối phương không nên coi thường.

Tê có chính tê, thiên tê, phối hợp thêm chỏ để tê...

Thí dụ: Như dùng cánh tay cong để tê, có thể tùy theo lúc mà biến hóa lực điểm, chỗ nào cũng có thể phát kình.

An bao quát khinh linh hay trọng thực, trái thực phải hư hay phải thực trái hư, hai tay khai hợp. Tóm lại cần phải dựa theo thế mà biến hóa.

Lúc hai người luyện thôi thủ, ngoại trừ thể hội các phương pháp dụng kình ra còn phải chú ý đến các điểm như: Nương theo mà co lại, chỗ trống thì duỗi ra, không được cách ly đối phương, không được chống lại kình lục đối phương trực tiếp không được dùng sức lực gồng cứng gượng gạo, tịnh tâm

để nghe kình. Lâu ngày có thể "dẫn tiến lạc không", dẫn dắt chuyển động đối phương theo cách dùng bốn lạng trừ ngàn cân.

Lúc "thính kình" (nghe kình), vạn lần không được sai lầm là hai bên dùng lực đối kháng nhau. Thường gặp trong lúc thôi thủ, hai người dùng lực kình chống nhau, đó là sai lầm lớn vậy. "Thính kình" là cảm biết đối phương dùng lực lớn hay nhỏ, phân biệt phương hướng các loại theo đó mà biến hóa, không được để kháng lại. Lúc mới luyện, trước tiên luyện hai cánh tay, luyện lâu ngày thì toàn thân đều có thể cảm biết. Có thể thính kình thì khi đối phương phát lực mới có thể hóa giải đi, khiến cho nó rơi vào khoảng trống. Không thính được kình thì không thể cùng người giao thủ được.

3.2. KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU THÁI CỰC QUYỀN

Kỹ thuật chiến đấu của Thái cực quyền không ngoài bát pháp **bằng, lý, tê, án, thái, liệt, chẩu, kháo**. Bát pháp này đều có bao hàm trong bài giá tử quyền thức Thái cực quyền. Thôi thủ là tập sử dụng bát pháp. Bây giờ không luận là luyện tập quyền lộ hoặc thôi thủ, cả hai đều là luyện tập bát pháp. Cho nên nói bát pháp là cái dụng của Thái cực quyền. Nếu chỉ luyện tập quyền lộ thì có thể mà không có dụng, không thể biến hóa được. Chỉ luyện tập thôi thủ không là có dụng mà không có thể. Nếu chỉ để tu dưỡng thân tâm thì tập quyền lộ không cũng đã đủ, nhưng muốn ứng dụng được nó thì phải tập cả hai.

Thái cực quyền lấy luyện thể mà nói là công phu biết mình. Luyện tập lâu ngày thuần thục, mới có thể linh hoạt tròn trịa không trở ngại, nặng thì như núi Thái sơn, nhẹ thì như lông chim Hồng, thần khí sung mãn, có thể tiêu trừ bệnh tật sống lâu. Lấy luyện dụng mà nói, tập luyện lâu ngày thì tay chân mới linh động, giác quan mẫn tiệp. Cho nên chỉ có

thể tập luyện cả hai mới là công phu biết mình biết người, không biết mình biết người thì không thể cùng người giao đấu. Thường chỉ thấy người ta học cách đánh nhau, đó là dụng rồi dụng, phải dùng tới sức lực vụng về gồng cứng gượng gạo, mong học giả nhớ cho.

Muốn thuần thục phương pháp chiến đấu của Thái cực quyền, cần phải lấy luyện tập quyền lộ làm chính, từ eo chân mà tìm công phu. Vì khi chiến đấu trước tiên cần phản ứng nhanh, cần phải phản ứng nhanh tức là cầu một chiêu một thức tinh thuần, eo chân linh hoạt có lực mới có thể nhẹ nhàng ứng phó đối phương. Lại cần phải biết "thính kình", chỉ có dạng này mới có thể dính sát đối phương rồi tùy cơ ứng biến, nghe một biết trăm, biến hóa vô cùng.

Tóm lại, kỹ thuật chiến đấu của Thái cực quyền là "tán thủ" không có quy tắc nhất định, mà là tùy thời tùy thế nương vào cơ hợi mà biến hóa, cho nên nói "tán thủ không có chiêu thức" là ý này vậy.

THÁI CỰC QUYỀN TOÀN TẬP

TẬP SÁU

THÁI CỰC QUYỀN ĐỐI LUYỆN

1. DANH XƯNG ĐỘNG TÁC

1. Khởi thức
2. Lãn trát y
3. Khai thức hợp thức
4. Đơn tiên thức
5. Thượng bộ hữu tiến chùy
6. Triệt bộ hữu đề thủ
7. Lan thủ xung chùy
8. Ban thủ xung chùy
9. Hoán bộ tả kháo
10. Hữu phục hổ
11. Tả đỉnh chẩu
12. Hữu thôi chẩu
13. Tả triệt thân chùy
14. Hữu kháo
15. Tả phục hổ
16. Hữu phách chùy
17. Đề thủ thượng thức
18. Chuyển thân án
19. Chiết điệp kháo
20. Ban chùy
21. Ban thủ hoành liệt
22. Tả dã mã phân tông
23. Hữu phục hổ
24. Chuyển thân đại loát
25. Thượng bộ tả kháo
26. Nhiễu bộ song án
27. Thập tự đặng cước
28. Thượng bộ chỉ đáng chùy
29. Thái thủ hoành liệt
30. Hoán bộ hữu xuyên thoa
52. Hoán bộ tả kháo
53. Hữu đỉnh chẩu
54. Kim kê độc lập
55. Thối bộ hóa
56. Song phân đặng cước
57. Thượng bộ tả kháo
58. Tả quyết tý
59. Thối bộ hữu phân cước
60. Hữu lâu tất
61. Tả phân cước
62. Tả lâu tất
63. Thái thủ hữu kháo
64. Thái thủ hồi kháo
65. Hoán bộ tả bằng thủ
66. Hữu lan thủ
67. Thượng bộ hữu bằng thủ
68. Tả lan thủ
69. Phi thân thức
70. Bạch xà thổ tín
71. Cao thám mã
72. Hữu thái thoái
73. Chuyển thân bãi liên cước
74. Đơn tiên hạ thế
75. Triệt bộ tài chùy
76. Hữu tà phi thức
77. Tả phục hổ
78. Hữu phách chùy
79. Đảo niện hầu
80. Hữu vân thủ
81. Đảo niện hầu

31. Tả bằng hữu phách chùy
32. Bạch hạc lượng sí
33. Thượng bộ tả kháo
34. Triệt bộ quyết tý
35. Phiên thân án
36. Song phong quán nhĩ
37. Hoán bộ song án
38. Hóa đả hóa chùy
39. Tả thôi
40. Quyết tý
41. Tả thôi án
42. Hữu phiết thân chùy
43. Hóa án
44. Hóa đả hữu chẩu
45. Thái thủ hoành liệt
46. Hoán bộ quyết tý
47. Hữu phục hổ
48. Chuyển thân đại loát
49. Thượng bộ tả kháo
50. Hồi tê
51. Hoán bộ song phân kháo
82. Tả vân thủ
83. Cao thám mã
84. Thượng bộ thất tinh
85. Hải để châm
86. Thiểm thông bối
87. Thủ huy tỳ bà
88. Loan cung xạ hổ
89. Hư bộ đơn tiên
90. Chẩu để chùy
91. Thập tự thủ
92. Như phong tự bế
93. Thượng bộ song án
94. Bảo hổ quy sơn
95. Thối bộ khóa hổ
96. Chuyển thân bãi liên cước
97. Loan cung xạ hổ
98. Loan cung xạ hổ
99. Tiến bộ ban lan chùy
100. Như phong tự bế
101. Thập tự thủ
102. Thu thức

2. NHỮNG ĐIỂM LIÊN QUAN ĐẾN PHẦN THUYẾT MINH ĐỘNG TÁC

2.1. Đây là bài quyền phối hợp hai người luyện tập kỹ thuật Thái cực quyền. Đặc điểm của động tác kết hợp từ các chiêu thức nổi tiếng của những họ Trần, Dương, Ngô, Võ, Tôn. Động tác của bài quyền song luyện này không những có tác dụng rất tốt đối với việc tăng cường thể chất và sức khỏe mà còn thể hiện các đặc điểm kỹ thuật tấn công phòng thủ qua các trường phái nổi tiếng của Thái cực quyền, điều này giúp cho người đã luyện qua những bài quyền thức các danh gia trên thêm phần hứng thú và thấu đáo công dụng của từng thức từng thế trong các bài tập luyện chiêu thức của các danh gia.

2.2. Trong phần thuyết minh động tác, sẽ chiếu theo thứ tự của động tác hay yêu cầu của động tác về kỹ thuật chiến đấu để thuyết minh. Các hình vẽ sẽ dùng những mũi tên vẽ động tác của nhân vật phối hợp với hình vẽ chuyển động của bộ pháp, mỗi một động tác đều có trình bày hình tượng cụ thể, giúp cho độc giả có khái niệm về không gian của động tác nhân vật một cách dễ dàng. Hình vẽ người áo trắng là A, người mặc áo đen là B. Nhưng do một số hình ảnh đứng có góc độ khác nhau, nhân vật có thể bị che khuất, sẽ dùng phần thuyết minh để bổ sung, cố gắng mô tả vị trí đối nhau của nhân vật một cách chính xác.

2.3. Chú giải về phù hiệu được dùng trong chương này:

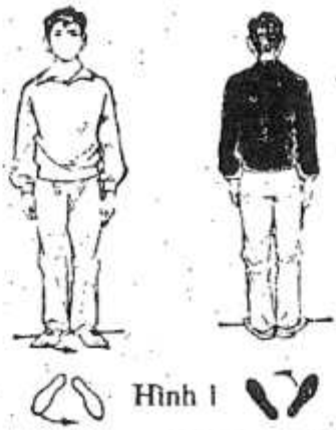
CHÚ THÍCH	PHÙ HIỆU	
	A	B
Bàn chân chạm đất		
Chân không chạm đất		
Mũi bàn chân chạm đất		
Gót bàn chân chạm đất		
Đá bằng mũi chân		
Đá bằng gót chân		
Đường đi của động tác tay phải, chân phải		
Đường đi của động tác tay trái, chân trái		

Chú thích: thứ tự trước sau của động tác được đánh số trên đường mũi tên của động tác.

3. THUYẾT MINH ĐỘNG TÁC

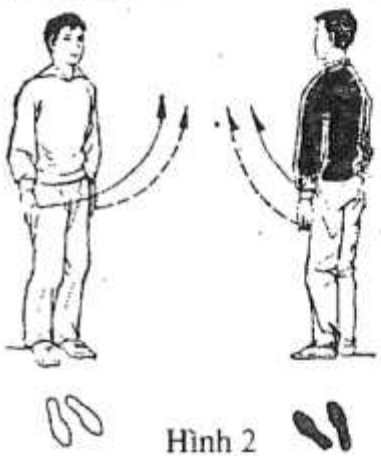
1. KHỞI THỨC

1/ A mặt hướng nam, B mặt hướng bắc, khoảng cách trước sau của hai người là một thước ba, khoảng cách chéo là 2 thước rưỡi. Đứng tự nhiên, hai chân hơi cong, hai cánh tay buông thõng xuống, hai bàn tay nép vào hai bên hông đùi. Mắt nhìn thẳng ra phía trước, hô hấp tự nhiên. Hai gót chân khép vào, mũi chân hơi hướng ra ngoài thành hình chữ bát (hình 1).



Hình 1

2/ A,B nhấc mũi chân phải lên, lấy gót chân làm trục, xoay vào trong và hạ xuống. Đồng thời thân hơi xoay qua trái, hướng về nhau (hình 2).



Hình 2

Điểm quan trọng: Cơ bắp toàn thân buông lỏng, đầu cổ ngay thẳng, cằm hơi thâu vào trong, không được cố ý ưỡn ngực hay thóp bụng.

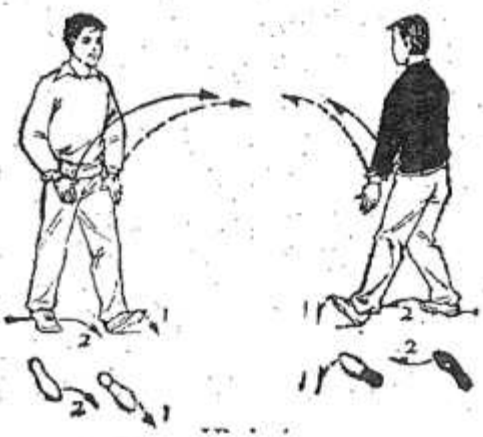
2. LÃN TRÁT Y

1/ A,B hai cánh tay từ từ nâng lên, hai chỏ hơi cong, hai ngón cái hướng lên, hai tay cao ngang vai, khoảng cách bằng vai, chưởng tâm đối nhau. Lúc hoàn thành động tác, trọng tâm hơi dời qua chân phải, gót chân trái nhấc lên (hình 3).

2/ Tiếp theo thức trước, vai trầm, chỏ trụy, eo hông buông lỏng, thân hơi hạ xuống, hai cánh tay hơi cong, chậm chậm đưa về trước bụng. Đồng thời chân trái từ từ bước ra phía trước, gót chân chấm đất (hình 4).



h. 3



h. 4

Lúc chân trái bước ra phía trước, hai tay từ từ nâng lên duỗi ra phía trước, hai cánh tay hơi cong, hai chưởng tâm đối nhau, mắt nhìn ra phía trước giữa hai tay. Trọng tâm thân thể tiếp tục dời ra phía trước, chân trái đạp thực, chân phải kéo theo ra phía trước, dừng phía sau chân trái cách chừng một tấc, ức bàn chân chạm đất, đồng thời chân trái cũng dần dần hạ xuống thành thực (hình 5).



h. 5

3/ Tiếp theo thức trước, trọng tâm dời ra phía sau, chân phải đạp thực, mũi chân trái ngẩng lên. Hai tay bất động (hình 6).



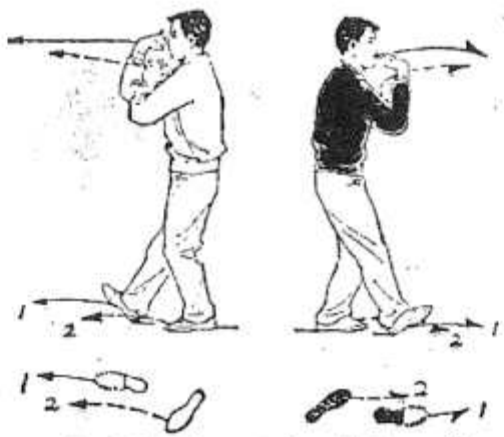
h. 6

4/ Thân xoay qua phải (lưng của A và B đối nhau), hai cánh tay hơi co lại nâng ngang phía trước, theo chuyển động của thân dời qua phải. Tay phải xoay ra ngoài (chưởng tâm hướng lên), tay trái xoay vào trong (chưởng tâm hướng xuống), đầu ngón trỏ ngón giữa của tay trái chạm mé trong cánh tay phải. Đồng thời chân trái lấy gót làm trục, xoay qua phải. Mắt nhìn theo tay phải (hình 7).



h. 7

5/ Cánh tay phải hơi cong, chưởng tâm tay phải hướng lên, từ bên phải hướng ra phía sau, xoay nửa vòng, chưởng tâm hướng lên. Lưng bàn tay trái hướng lên vẫn phụ mé trong cánh tay phải, và chuyển động theo tay phải. Hai tay đến gần vai phải cách chừng một tấc, mặt A hướng tây, mặt B hướng đông (hình 8).



h. 8

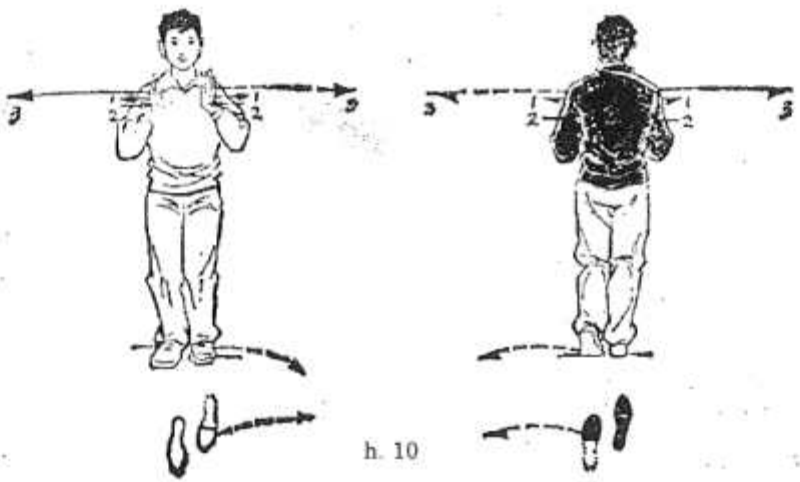
6/ Những chuyển động trên không dừng lại, hai tay tiếp tục đẩy ra phía trước bên phải (tay phải ở phía trước), hai cánh tay hơi cong. Đồng thời mũi chân phải ngẩng lên và xoay qua phải, tiếp theo nguyên bàn chân rời mặt đất hướng

bên phải bước ra, gót chân chạm đất trước, từ từ đạp thực. Chân trái kéo theo trọng tâm dời ra phía trước cách phía sau chân phải chừng một tấc, ức bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải (hình 9).



h. 9

3. KHAI THỨC HỢP THỨC



h. 10

1/ A, B chân trái đạp thực ở nguyên chỗ cũ, mũi chân phải hơi xoay vào trong, hướng thẳng tới trước mặt, tiếp theo gót chân trái nhấc lên, thân xoay về phía trước chính diện.

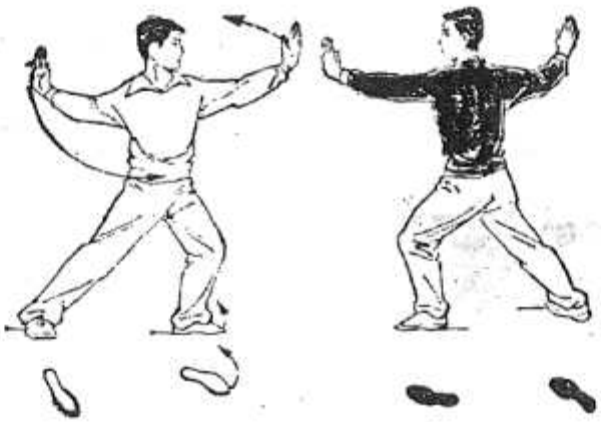
Đồng thời hai tay theo sự xoay chuyển của thân thành hai chưởng tâm đối nhau (cách nhau chừng hai tấc). Mắt nhìn thẳng ra phía trước.

2/ Thân và hai chân bất động, chưởng tâm hai tay đối nhau, phân ra hai bên phải trái khoảng cách rộng bằng vai, các ngón tay hướng lên, buông lỏng tự nhiên, hơi dừng lại. Lúc này là khai thức

3/ Hai tay từ từ hợp lại chỗ cũ, hơi dừng lại. Lúc này là hợp thức. Mặt của A hướng chính nam, mặt của B hướng chính bắc (hình 10).

4. ĐƠN TIÊN THỨC

1/ Chân trái của A và B nhẹ nhẹ nhấc lên, bước ngang qua bên trái một bước, trọng tâm thân thể dời qua trái, chân trái hơi cong đầu gối thành "hoành đáng bộ". Đồng thời hai cánh tay hơi xoay ra ngoài, hai bàn tay phân ra hai bên phải trái, chưởng tâm hướng ra ngoài. Đầu xoay qua trái, mắt nhìn đối phương, khoảng cách hai bàn tay của hai người chừng một tấc (hình 11).



h. 11

5. THƯỢNG BỘ HỮU TIẾN CHÙY (A)

1/ A tiếp theo chuyển động trên, lấy gót chân trái làm trục, mũi chân trái xoay ra ngoài. Thân hơi xoay qua trái,

trọng tâm hơi dời ra phía sau. Đồng thời chưởng trái từ phía trước hướng lên vòng qua trái, chưởng tâm hướng ra ngoài.

Chưởng phải biến thành quyền, từ phía sau bên phải vòng ôm về bên eo phải, quyền tâm hướng lên, mắt nhìn B (hình 12).

2/ Chuyển động trước không ngừng, trọng tâm dời lên chân trái, chân phải bước lên phía trước một bước, cách chân trái của B chừng hai tấc thành hữu hư bộ. Đồng thời chưởng trái tiếp tục vòng lên phía sau bên trái, dừng lại phía bên trái đầu. Quyền phải từ hông phải xoay dần vào trong, hổ khẩu hướng lên, đánh ra phía sườn của B. Lúc này mặt A hướng đông, mặt B hướng tây (hình 13).



h. 12



h. 13

6. TRIỆT BỘ HỮU ĐỂ THỦ (B)

Lúc quyền phải của A đến, chân trái của B bước lui xéo bên trái một bước, đạp thực. Chưởng trái từ phía trước vòng lên phía trái, dừng ở trên bên trái. Chưởng phải từ phía sau hạ xuống vòng lên mé ngoài quyền phải của A, lấy phần lưng cổ tay niệm dính lưng cổ tay của A, và hơi nâng lên mé phải.

Đồng thời chân trái co đầu gối, trọng tâm dời qua trái, chân phải bước lên phía trước, hạ xuống trước chân phải của A, lấy mũi chân chấm đất. Mắt nhìn mặt A. Lúc này mặt A hướng đông, mặt B hướng tây (hình 14 -15).



h. 14



h. 15

7. LAN THỦ XUNG CHỈ (A)

1/ A thừa lúc B nâng tay lên, thân hơi chuyển qua phải, trọng tâm dời ra phía trước, chân trái bước lên phía trước nửa bước, hai chân cách nhau chừng một tấc. Tay trái từ bên trái vòng xuống hông trái, cánh tay xoay ra ngoài, chưởng tâm trái hướng lên, rồi vòng lên mé trong cổ tay phải của B, tiếp theo xoay cánh tay vào trong, chưởng tâm trái hướng xuống, dùng cạnh tay chận (lan) tay phải của B (hình 16).



h. 16

2/ Quyền phải co chỏ lại thu về bên hông phải, quyền tâm hướng lên. Mắt nhìn bên B (hình 17)

3/ Tiếp theo động tác trên, tay trái "lan" cổ tay phải của B lên phía trái. Đồng thời thân xoay qua trái, chân trái co đầu gối, trọng tâm dời ra phía sau. Chân phải bước lên phía trước nửa bước, hạ xuống phía trức chân phải của B. Quyền phải từ hông phải xoay vào trong, hổ khẩu hướng lên, đánh ra phía sườn phải của B. Mắt nhìn theo quyền phải.



h. 17

8. BAN THỦ XUNG CHÙY (B)

1/ Đang lúc quyền của A đến gần, B hàm hung bạt bối, xoay eo qua phải. Đồng thời tay trái vòng xuống trước ngực, xoay cánh tay vào trong, khiến cho hổ khẩu hướng ra phía trước, gạt (ban) quyền phải của A qua bên trái. Trọng tâm dời ra chân trái phía sau, mũi chân phải ngẩng lên, quyền phải thu về hông phải, quyền tâm hướng lên. Mắt nhìn bên A (hình 19)

2/ Tay trái của B tiếp tục "ban" quyền phải của A lên phía trái, quyền phải từ hông phải xoay vào trong khiến cho hổ khẩu hướng lên, đánh hướng vào giữa ngực của A. Lúc này mặt B hướng tây, mặt A hướng đông (hình 20).



h. 19



h. 20

9. HOÁN BỘ TẢ KHÁO (A)

1/ Lúc quyền phải của B tấn công tới, A cần phải hàm hụng bạt bối, eo xoay qua phải hóa giải quyền của B. Chân phải lui về phía sau chân trái. Tiếp theo chân trái bước lên phía trước một bước, đặt mé ngoài chân phải của B. Đồng thời tay trái từ bên trái vòng xuống, ngón cái mở rộng, nắm chỏ phải của B nâng lên (hình 21).

2/ Tiếp theo động tác trên không dừng lại, nâng chỏ của B lên hướng bên phải, chân trái hơi tiến lên một chút, trọng tâm dời ra phía trước thành tả cung bộ, dùng vai khảo phần ngực phải của B. Cùng lúc bước lên, tay phải vòng lên mé phải thoát khỏi tay của B, dừng ở phía trên bên phải. Mặt nhìn mặt B. Lúc này mặt A hướng nam, mặt B hướng tây (hình 22).



h. 21



h. 22

10. HỮU PHỤC HỔ (B)

1/ Lúc A sắp sửa khảo vào người, B xoay người qua phải, trọng tâm dời ra phía sau, đầu gối trái hơi cong, chân phải duỗi thẳng, mũi chân phải ngẩng lên, thoát khỏi cái khảo của A. Đồng thời tay trái co chỏ lại vòng xuống phía trước người, nắm chỏ trái của A, "thái" xuống mé trái. Cánh tay phải co chỏ lại, quyền phải thu về phía trong cánh tay trái. Mắt nhìn bên A (hình 23).

2/ Chân phải nhấc lên, vòng ra phía sau chân trái của A, chân phải co đầu gối, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Đồng thời quyền phải thu về bên hông, cánh tay phải xoay vào trong rút về phía sau, co chỏ lại, vòng lên phía trước đánh

vào phía sau lưng của A. Quyền tâm hướng xuống, mắt nhìn bên Ả (hình 24).



h. 23



h. 24

Điểm quan trọng: Quyền phải sau khi kéo về cần phải hàm hung, lỏng hông, xoay eo, động tác tiến hành một lượt. Tay trái "thái" cánh tay trái của A, đánh quyền phải và bộ pháp cung bộ phải phối hợp nhịp nhàng với nhau.

11. TẢ ĐÌNH CHẨU (A)

Lúc quyền của B sắp đánh tới sau lưng, tay phải của A từ bên phải vòng xuống trước bụng vòng lên (chưởng tâm hướng lên) nắm cổ tay trái của B, động tác liên tục không dừng lại (vừa vòng lên vừa xoay cánh tay vào trong), "thái" tay của B lên phía phải. Tay trái thoát tay trái của B, co chỏ nắm thành quyền đánh ngang ra, chưởng tâm hướng xuống (dùng mũi chỏ đánh vào ngực của B).



h. 25

Cùng với lúc này, hai chân co đầu gối rùn xuống. Mắt nhìn B (hình 25).

Điểm quan trọng: Lúc rùn xuống, phần mông không được lồi ra. Lúc tay "thái" lên, cánh tay trái đánh chỏ ra (đỉnh châu) và hai chân rùn xuống, động tác phải tiến hành cùng một lúc.

12. HỮU THỜI CHẨU (B)

Lúc chỏ trái của A sắp đánh vào ngực, B hàm hung bạt bối, chân trái co đầu gối, eo xoay qua trái, trọng tâm dời ra phía sau, thoát cái thúc chỏ. Đồng thời quyền phải mở ra, cánh tay phải xoay ra ngoài khiến cho chưởng tâm hướng qua trái, hổ khẩu hướng ra phía trước, nắm phía sau chỏ trái của A, theo sự chuyển động của eo đẩy qua bên trái. Tay trái vòng lên phía sau bên trái, co cánh tay thành lập chưởng, dừng ở phía trên bên trái. Mắt nhìn theo tay phải (hình 26).



— h.-26

13. TẢ PHIẾT THÂN CHỬY (A)

A thừa thế B đẩy chỏ, xoay người qua phải thoát cái đẩy chỏ của B, nương theo đó đứng lên, lấy thân kéo theo eo xoay lại bên trái. Đầu gối trái cong, chân phải duỗi thẳng thành tả

cung bộ. Cùng lúc eo xoay qua trái, lấy lưng quyền vỗ ngược vào mặt B (phiết thân chùy), chưởng tâm hướng lên. Tay phải co chỏ lại phụ mé trong cánh tay trái, chưởng tâm hướng xéo xuống. Mắt nhìn B. (hình 27)

Điểm quan trọng: Động tác phiết thân chùy chuyển động theo vòng tròn, cánh tay không được duỗi thẳng. Mắt nhìn theo quyền trái. Chùy vỗ xuống và cung bộ phải tiến hành đồng thời.



h. 27

14. HỮU KHẢO (B)

Lúc A đánh quyền trái xuống, B dời trọng tâm qua chân trái, eo xoay qua trái, chân phải bước tới một chút phía sau chân trái của A. Cánh tay phải xoay ra ngoài, tay phải nâng chỏ trái của A lên, khiến cho quyền của A đánh vào chỗ không, và thừa thế dời trọng tâm qua chân phải. Chân trái trượt ra phía sau nửa bước thành hữu cung bộ. Đồng thời thân tiến tới trước, dùng vai khảo vào nách trái của A. Vị trí tay phải cơ bản không thay đổi. Mắt nhìn tay trái của A, lúc này mặt B hướng tây hơi nghiêng nam, mặt A hướng đông hơi nghiêng nam (hình 28).

Điểm quan trọng: Lấy vai khảo tấn công phải dùng lực ở eo hông.



h. 28

15. TẢ PHỤC HỔ (A)

Lúc B sắp sửa khảo tới, A hàm hung, chìm vai, xoay eo qua phải. Đồng thời dùng tay phải chụp cánh tay trên của B, "thái" qua bên phải. Cánh tay trái xoay ra ngoài, chìm chỏ giải thoát khỏi tay phải của B, kéo quyền trái về. Trọng tâm dời qua chân phải, chân trái nhấc lên vòng ra phía sau chân phải của B, đạp thực thành tả cung bộ. Quyền trái không dừng lại, tiếp tục kéo về, từ trước ngực vòng xuống phía ngoài rồi vòng lên mé trái, lấy quyền đánh vào đầu B. Lúc này mặt A hướng đông nam, mặt B hướng tây nam (hình 29)



h. 29

16. HỮU PHÁCH CHƯỞNG (B)

1/ Lúc quyền của A sắp đánh vào đầu, B hơi xoay người qua phải, trọng tâm hơi dời ra phía sau (trọng tâm ở giữa hai chân), cánh tay phải "bằng" lên giữ tay trái của A không rời. Đồng thời tay trái từ phía sau bên trái xoay cánh tay ra ngoài vòng xuống lên phía trước, chưởng tâm hướng lên, xuyên dưới chỏ của mình niêm mé trong cổ tay phải của A (hình 30).

2/ Động tác trên không dừng lại, cánh tay trái xoay vào trong, bàn tay trái lật cổ tay (ngón cái hướng xuống) chụp cổ tay phải của A. Tiếp tục xoay người qua phải, trọng tâm dời về chân trái phía sau, mũi chân phải ngẩng lên, hai cánh tay phân ra (theo vòng tròn nhỏ), tay trái kéo tay phải của A. Tay phải nắm thành quyền, co chỏ lại, vòng qua phải gạt quyền trái của A (hình 31).

3/ Động tác trên không dừng lại, hơi xoay người qua trái, trọng tâm dời ra phía trước, chân phải đạp thực, đầu gối phải co lại, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Cánh tay phải xoay ra ngoài, theo sự chuyển động của thân, B dùng lưng quyền tấn công vào mặt A. Mắt nhìn mặt A, lúc này mặt B hướng tây, mặt A hướng đông (hình 32)



h. 30



h. 31



h. 32

17. ĐỀ THỬ THƯỢNG THỨC (A)

1/ Lúc quyền của B vỗ xuống, quyền trái của A biến thành chưởng. Lấy chưởng tâm niêm dính chỏ phải của B, trọng tâm dời qua chân phải, chân trái lùi xuống phía sau nửa bước, theo sau chân phải rời mặt đất chuẩn bị bước lên. Đồng thời tay phải vòng vào trong hợp kình, chưởng trái nương theo kình lực đánh xuống đẩy quyền phải của B qua phải, khiến cho quyền phải của B vỗ vào chỗ trống bên phải (hình 33).



h. 33

2/ Tiếp theo động tác trên, tay trái đẩy chỏ của B, và lấy chỏ phải làm trục tâm, tay phải thuận thế hạ xuống, cánh tay phải xoay vào trong, tay phải vòng qua dưới bụng vòng lên, từ mé trong cánh trái của mình vòng lên, dùng chưởng phải tấn công vào vai phải của B (ngón cái ở trên). Đồng thời trọng tâm dời qua chân trái, chân phải vòng qua mé trong chân trái

của mình đạp ra phía trước, mũi chân ngẩng lên, gót chân chấm đất (hình 34)



h. 34

18. CHUYỂN THÂN ÁN (B)

Lúc chưởng phải của A sắp vỗ xuống vai. B hơi xoay người qua phải, chân trái dời ra ngoài một chút. Đồng thời quyền phải xoay vào trong biến thành chưởng, xoay qua phải án cánh tay trước của A, chưởng trái phụ án trên cánh tay phải của A. Trọng tâm dời ra phía trước biến thành hữu cung bộ. Lúc này mặt B hướng tây bắc, mặt A hướng đông (hình 35)



h. 35

19. Chiết điệt chùy (A)

1/ Lúc B án tới, A hàm hung và xoay người qua trái, trọng tâm hơi dời qua trái. Đồng thời cánh tay phải bằng dính cánh tay phải của B, tay trái phụ án nơi chỗ phải của B, mượn sức thế án của B, lấy eo làm trục tâm xoay qua trái, vòng xuống rồi xéo ra phía trước, dẫn dắt hóa giải và chế ngự án kình của B (hình 36).

2/ Tiếp theo tay phải nắm thành quyền xoay cánh tay ra ngoài, lưng quyền hướng xuống, đè lên cổ tay phải của B (chiết điệp) sau đó đánh thẳng vào ngực của B. Cùng lúc này, tay trái phụ án nơi chỗ phải của B, trọng tâm hơi dời ra phía trước, chân phải đạp thực, thành hữu cung bộ. Lúc này mặt A hướng đông, mặt B hướng tây bắc (hình 37).



h. 36



h. 37

20. Ban chùy (B)

Lúc chiết điệt chùy của A sắp tấn công đến, B hàm hung, thả lỏng eo, dời trọng tâm qua chân trái. Đồng thời tay trái xoay vào trong thuận theo cánh tay phải của A, niêm mé trong cổ tay phải của A gạt qua bên trái. Quyền phải nương theo áp lực của A, hơi hạ xuống, vòng qua phải lên phía trước (vòng ngược chiều kim đồng hồ), hổ khẩu hướng lên,

biếnthành lập quyền đánh vào ngực A. Trọng tâm hơi chìm xuống và hơi dời ra phía trước thành hữu bán mã bộ (hình 38)



h. 38

21. BAN THỦ HOÀNH LIỆT (A)

1/ Lúc quyền của B sắp đánh tới, A hàm hung xoay người qua trái, trọng tâm hơi dời ra phía sau. Đồng thời tay trái thuận theo quyền phải của B, xoay cánh tay vào trong hạ xuống niêm cổ tay phải của B (ngón cái hướng xuống) hổ khẩu mở ra, nắm cổ tay phải của B gạt ra bên trái. Tay phải bằng dính tay trái của B, hai cánh tay hình thành nửa vòng tròn (hình 39).

2/ Động tác trên không dừng lại, tay trái tiếp tục gạt qua trái, chân phải bước tới sau chân phải của B, trọng tâm dời ra phía trước thành hữu cung bộ. Nương theo thế cánh tay phải xoay vào trong, chém ngang (hoành liệt) qua bên trái nhắm vào cổ của B. Lúc này mặt A hướng đông nam, mặt B hướng tây (hình 40).



h 39



h. 40

22. TẢ DÃ MÃ PHÂN TÔNG **(B)**

1/ Lúc thế chém của A (hoành) liệt sắp tới, B dùng tay trái nắm cổ tay A, xoay người qua phải trọng tâm dời về chân trái. Đồng thời tay phải xoay vào trong, vòng xuống luồn qua trái giải thoát tay của A. Mắt chú ý nhìn tay phải của A (hình 41).

2/ Tiếp tục động tác trên, chân phải lui về bên phải chân trái thân xoay qua phải. Tay phải xoay vào trong ngón cái hướng xuống, nắm cổ tay phải của A bằng lên. Đồng thời tay trái mở ra, từ bên trái vòng xuống. Trọng tâm toàn bộ dời về chân phải, chân trái hơi nhấc lên (hình 42).



h. 41



h. 42

3/ Tiếp theo chân trái bước lên phía trước đạp phía sau chân phải của A cách chừng ba tấc, trọng tâm dời ra phía trước thành tả cung bộ. Đồng thời tay phải sử dụng thế thái nắm kéo tay phải của A xuống bên phai. Chưởng tâm trái hướng lên, luồn dưới nách phải của A, và dùng cánh tay bằng xéo lên phần ngực sườn của A. Lúc này mặt B hướng tây bắc, mặt A hướng đông bắc (hình 43) (hình 44, phần diện).



h. 43



h. 44

23. HỮU PHỤC HỔ (A)

Lúc B bên trái sự dụng thế bằng bên phải sử dụng thế 'thái' gần hoàn thành, A liền dùng tay trái đưa lên sử dụng thế 'thái' nắm cổ tay trái của B. Tiếp theo hơi xoay người qua trái, trọng tâm dời về chân trái, tay trái đẩy tay trái của B xuống phía trước, quyền phải xoay cổ tay ra ngoài kéo về. Đồng thời chân phải nhấc lên, vòng qua chân trái của B, đặt phía sau chân



trái B, đạp thực thành hữu cung bộ. Tiếp tục xoay người qua trái, dùng quyền phải đánh vào đầu B. Mắt nhìn bên B, lúc này mặt A hướng đông bắc, mặt B hướng tây bắc (hình 45)

Điểm quan trọng: Đánh quyền phải và tiến hành cung bộ phải cùng lúc.

24. CHUYỂN THÂN ĐẠI LOẠT (B)

1/ Lúc quyền phải của A sắp đánh vào đầu, B buông lỏng hông, hơi dời trọng tâm qua bên phải, chân trái bước ra phía trước bên phải nửa bước, mũi chân quay ra ngoài, xoay người qua trái. Tay trái lật cổ tay, chưởng tâm hướng xuống nắm "thái' cổ tay trái của A, trọng tâm dời qua chân trái. A đang lúc bị B nắm cổ tay trái của mình và bước ngang chân trái, thuận thế liền nương theo, chân trái bước lên phía trước một bước lớn, mũi chân xoay ra ngoài (hình 46).



h. 46



h. 47

2/ Động tác trên không dừng lại, chân phải B liền bước vòng qua trái một bước lớn, mũi chân câu vào trong. Đồng thời tay trái thuận theo thế kéo cổ tay của A qua trái, tay phải theo sự xoay chuyển của thân từ bên phải vòng theo

(nắm thành quyền, xoay cánh tay ra ngoài, quyền tâm hướng vào mình), và dùng cánh tay ngoài của mình đánh lên cánh tay của A. Trong lúc chân phải của B bước lên, chân phải A đồng thời bước lên mé trái một bước lớn, mũi chân câu vào trong, quyền phải biến thành chưởng, cánh tay vòng cung, vòng qua trái theo sự xoay chuyển của thân (hình 47).

3/ Tiếp theo động tác trên, B lui chân trái về phía sau một bước lớn, xoay người qua trái thành bán mã bộ, trọng tâm hơi dời về chân trái. Đồng thời tay trái xoay ra ngoài 'thái'tay trái của A xuống, kéo về bên hông trái. Cánh tay trước theo đó nhấn xuống bẻ chỏ trái của A (đại loát). Mắt nhìn ngực của A. Lúc này mặt B hướng đông, mặt A hướng tây (hình 48).



h. 48

25. THƯỢNG BỘ TẢ KHÁO (A)

Đang lúc B sự dụng thế 'thái loát' lui về phía sau bên trái, A thừa thế xoay người qua phải, chân trái bước lên vào giữa hai chân của B. Đồng thời mượn sức thế 'thái' của B lấy tay phải phụ 'án' mé trong khớp chỏ trái của mình, trọng tâm dời thành tả cung bộ, dùng cánh tay và vai trái sự dụng thế kháo phản công B (hình 48-49 phản diện).

Điểm quan trọng: Lúc tả kháo, trọng tâm không được quá dồn tới trước. Bộ pháp và động tác tấn công phải phối hợp nhịp nhàng.



h. 49

26. NHIỄU BỘ SONG ÁN (B)

1/ Lúc A sắp 'kháo' tới, chân phải bước vòng qua bên trái một bước, mũi chân hướng ra ngoài, tiếp tục xoay người qua phải, hàm hung, hóa giải thế 'kháo' vào chỗ không. Mắt nhìn vai A (hình 50).



h. 50



h. 51

2/ Động tác trên không dừng lại, quyền phải biến thành chưởng xoay vào trong, 'án' xuống cổ tay phải của A, tay trái 'án' chỏ phải của A, hai tay 'án' ra phía trước. Đồng thời trọng tâm dời ra phía trước thành tả cung bộ (hình 51).

27. THẬP TỰ ĐẶNG CƯỚC (A)

1/ Lúc B dùng song 'án', A dời trọng tâm về phía sau chân phải, hàm hung hóa giải thế 'án' của B. Cánh tay phải ôm thành hình cung, sự dụng thế 'bằng' giữ thế song 'án' của B.

2/ Tiếp tục động tác trên, chân trái lùi về phía sau một bước, trọng tâm dời qua chân trái, khiến cho B án vào chỗ trống. Đồng thời tay trái chỉ lên phía trước, chưởng tâm hướng qua phải, quét xuống mé trong cổ tay phải của B, tay phải nắm cổ tay trái của B, phân ra hai bên. Chân phải nhấc lên, dùng gót chân đạp vào bụng dưới của B. Mắt nhìn mặt B (hình 52)



h. 52



28. THƯỢNG BỘ CHỈ ĐÁNG CHÙY (B)

1/ Lúc A đạp chân phải tới, B dời trọng tâm về chân sau, chân trái rút về phía sau chân phải, mũi chân hướng ra ngoài, thân hơi xoay qua phải. Cánh tay trái xoay vào trong, lật cổ tay nương theo cổ tay phải của A xuống (ngón cái hướng vào

mình) niêm nơi mắt cá chân phải của A quét qua trái. Đồng thời chưởng phải biến thành quyền vòng xuống hông phải, quyền tâm hướng lên (hình 53).

2/ Động tác trên không dừng lại, trọng tâm dời qua chân trái, chân phải bước tới phía trước nửa bước thành cung bộ. Đồng thời quyền phải từ hông xoay vào trong, hổ khẩu hướng lên vừa đánh tới bụng dưới của A (hình 54)



h. 53



h. 54

29. THÁI THỦ HOÀNH LIỆT (A)

1/ Lúc quyền phải của B sắp đánh tới, tay phải A hạ xuống vòng trước bụng dưới, chưởng tâm hướng vào trong nắm "thái" cổ tay phải của B. Đồng thời tay trái hạ xuống 'thái' cánh tay của B (hình 54, xem lại). Chân phải móc ra ngoài hạ xuống bên phải, thoát cái quét tay của B (lâu thủ), sau đó vòng ra mé ngoài chân phải của B đạp xuống thành bán mã bộ, hai tay nắm tay phải của B 'thái' xuống mé phải. Mắt nhìn B (hình 55).

2/ Lúc này B bị 'thái' sợ mất trọng tâm nên rùn người xuống. Tay trái của A không rời, chỏ phải của B, tay phải sử dụng thế "thái" kéo cổ tay phải của B xuống, tiếp theo xoay

cánh tay vào trong hổ khẩu hướng xuống, dùng cánh tay phải xuôi theo cánh tay của B 'liệt' lên ngực của B. Đồng thời chân phải bước lên phía trước một chút, trọng tâm dời ra phía trước thành hữu cung bộ. Mắt nhìn mặt B. Lúc này mặt A hướng tây, mặt B hướng đông bắc (hình 56)



h. 55



h. 56

30. HOÁN BỘ HỮU XUYÊN THOA (B)

1/ Lúc B bị A 'thái', trọng tâm dời về chân trái phía sau (xem lại hình 56). Chân phải nương theo đó bước lui một bước, mũi chân xoay ra ngoài. Đồng thời tay phải nâng (bằng) tay phải cũng A lên, quyền phải biến thành chưởng, vuốt theo phía dưới cánh tay phải của A thuận thế xoay người qua phải, từ bên trái vòng lên (ngón cái hướng xuống) nắm cổ tay phải của A. Thân tiếp tục xoay qua phải, tay phải nương theo thế nâng tay phải của A lên. Đồng thời cánh tay trái xoay ra ngoài, vòng xuống bên hông trái thu lên mé trong của chân phải (hình 57).

2/ Động tác trên không dừng lại, cánh tay trái của B xoay vào trong vòng lên, và nâng cánh tay phải của A qua bên

trái. Tiếp theo chân trái bước lên mé ngoài chân phải của A, trọng tâm dời tới trước thành tả cung bộ. Đồng thời cánh tay phải xoay ra ngoài hơi chìm xuống rồi xoay vào trong khiến cho chưởng tâm hướng tới phía trước, theo thế cung bộ tấn công bằng thế án vào ngực A. Mắt nhìn A, lúc này tay trái của A thu về bên hông trái, chưởng tâm hướng lên (hình 58).



h. 57



h. 58

31. TẢ BẰNG HỮU PHÁCH CHƯỞNG **(A)**

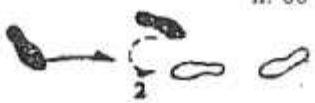
1/ Lúc chưởng phải của B tấn công tới, A hàm hung bạt bối, trọng tâm dời về chân trái phía sau. Mũi chân phải ngẩng lên, thoát khỏi chưởng của B. Đồng thời tay trái từ bên hông trái hướng lên phía trước nâng (bằng) cổ tay trái của B. Cánh tay phải xoay ra ngoài, thoát khỏi chưởng trái của B biến thành quyền, quyền tâm hướng ra phía sau (hình 59).



h. 59



h. 60



2/ Động tác trện không dừng lại, hông xoay qua trái, dùng quyền phải vỗ xuống ngực B (phách chùy). Đồng thời trọng tâm dời ra phía trước, chân phải đạp thực, thành hữu cung bộ. Mắt nhìn B (hình 60).

32. BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ (B)



h. 61

Lúc quyền phải của A vỗ xuống, chân phải của B bước lên phía trước nửa bước trọng tâm dời qua chân phải, hàm hung. Đồng thời, tay trái xoay vào trong, vòng xuống phía trước gạt quyền phải của A ra ngoài. Chân trái nhấc lên, dùng mũi chân đá vào đầu gối phải của A. Mắt nhìn chân phải A (hình 61)

33. THƯỢNG BỘ TẢ KHÁO (A)

1/ Lúc B đang đá vào, A lấy cổ tay phải làm trục, các ngón tay từ bên phải vòng lên qua trái nghịch chiều kim đồng hồ một vòng, niêm dính cổ tay phải của B và thuận theo thế hạ xuống, gạt đầu gối của B qua phải. Tay phải B niêm dính tay trái của A. Mắt A nhìn đầu gối B (hình 62).

2/ Chân trái B hạ xuống phía sau, cổ tay trái vòng lên lật vào mé trong cổ tay phải A, chưởng tâm hướng qua trái gạt cổ tay phải của A ra (hình 63).



h. 62

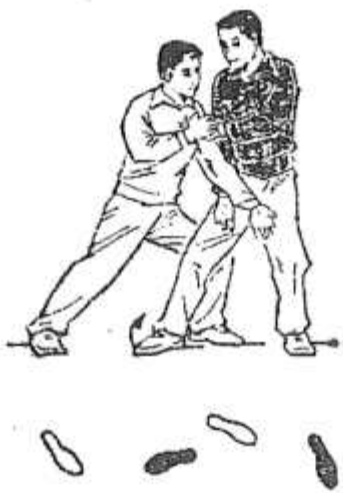


h. 63

3/ Tay trái A thuận thế án tay phải B xuống phía trước, thân xoay qua phải, trọng tâm dời qua chân phải, chân trái bước lên phía sau chân phải của B thành tả cung bộ. Đồng thời chưởng tâm trái hướng qua phải móc xéo xuống, niêm xéo trên cánh tay phải của A. Động tác trên không dừng lại, nương theo đó dùng thế tả cung bộ lấy vai trái 'kháo' vào ngực phải B. Tay phải vẫn niêm dính cổ tay trái của B. Mắt nhìn ngực B. Lúc này mặt A hướng tây bắc, mặt B hướng đông (hình 64, hình 65 phản diện).



h. 64



h. 65

34. TRIỆT BỘ QUYẾT TÝ **(B)**

1/ Lúc A kháo tới, B hồi bộ xoay người qua phải, trọng tâm dời về chân trái, mũi chân phải ngẩng lên. Đồng thời tay trái 'án' xuống chỏ trái của A. tay phải từ bên hông vòng lên biến thành quyền. Mắt nhìn vai của A (hình 66).

2/ Động tác trên không dừng lại, chân phải nhấc lên, vòng qua chân trái của A, đặt xuống phía sau chân trái của A, trọng tâm hơi dời lên phía trước, thành hữu bán mã bộ. Đồng thời tay trái vuốt xuôi theo cánh tay trái của A, men xuống

nắm cổ tay, vặn cổ tay trái của A và kéo ra phía trước. Cánh tay phải xoay ra ngoài, quyền phải từ bên hông vòng lên dời qua trái. Đến lúc quyền tâm hướng lên, lấy cánh tay ngoài đè xuống chỏ trái của A, tay trái kéo lên, tay phải đè xuống bẻ chỏ trái của A (quyết tý). Mắt nhìn mặt A. lúc này mặt B hướng đông bắc, mặt A hướng tây (hình 67).



h. 66



h. 67

35. PHIÊN THÂN ÁN (A)

1/ Lúc A sắp bị bẻ tay, lấy tay trái án phụ mé trong chỏ trái của mình, cánh tay phải bằng giữ tay phải của B, trọng tâm dời về chân phải, thân trên hơi nghiêng qua phải (hình 68 phản diện).

2/ Mũi chân phải hơi xoay vào trong, liền xoay người qua trái, xoay eo, nâng chỏ lên, trọng tâm từ chân phải dời qua chân trái thành tả cung bộ. Đồng thời tay trái lật lên nắm cổ tay trái của B, và 'thái' xuống phía sau. Tay phải 'án' vào ngực trái của B, đẩy xéo ra phía trước qua trái. Lúc này, B bị bức phải dời trọng tâm ra phía sau, chân trái co đầu gối lại, chân phải duỗi ra, mũi chân phải ngẩng lên. Mắt nhìn B (hình 69 – 70).



h. 68



h. 69





h. 70



36. SONG PHONG QUÁN NHĨ **(B)**

1/ Lúc B bị thái án, lập tức xoay eo qua trái, rùn xuống, trọng tâm dời về chân trái, tay trái sự dụng thế bằng giữ đối phương. Đồng thời chưởng phải từ phía trước vòng xuống thuận theo chiều kim đồng hồ một vòng nhỏ (vừa nắm thành quyền vừa xoay ra ngoài) luồn lên mé trong cổ tay trái A. Mắt nhìn bên trái A (xem lại hình 70).

2/ Tiếp theo tay trái nắm thành quyền vòng xuống mé trái rồi co chỏ vòng lên, lấy lưng cổ tay gạt tay phải của A. Đồng thời hai cánh tay xoay vào trong, nương theo thế hồi người về phía sau tách hai tay của A ra hai bên rộng bằng vai (hình 71).

3/ Động tác trên không dừng lại, trọng tâm dời ra phía trước, chân phải đạp thực, đầu gối phải co lại, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Đồng thời hai quyền lấy cổ tay làm trục vòng lên phía trước đánh vào hai bên lỗ tai của A. Mắt nhìn mặt A (hình 72).



h. 71



h. 72

37. HOÁN BỘ SONG ÁN **(A)**

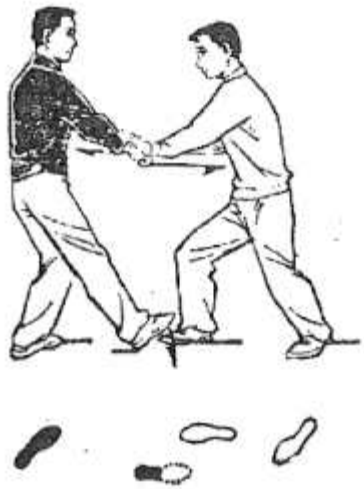
1/ Lúc B dùng song quyền tấn công tới, A dời trọng tâm về chân phải phía sau, chân trái lui về cạnh chân phải. Haicánh tay đồng thời xoay vào trong, (chưởng tâm hướng xuống) hai tay niêm trên lưng cổ tay của B, khép lại 'án' xuống phía trước. Gót chân phải liền nhấc lên. Mắt nhìn tay của B (hình 73).

2/ Chân phải bước lên phía trước, hạ xuống phía trước chân phải B, trọng tâm hơi dời ra phía trước thành bán mã

bộ. Đồng thời hai tay thuận theo thế 'án' xuống phía trước (chưởng tâm hướng xuống) rồi vòng lên 'án' vào ngực B. Mắt nhìn thân trên của B (hình 74).



h. 73



h. 74

38. HÓA ĐẢ HỮU CHƯỞNG (B)

Lúc A án tới, B nương theo thế trọng tâm dời về chân trái, mũi chân ngẩng lên. Hai cánh tay (chưởng tâm hướng xuống) bằng dính cánh tay A, hóa giải thế 'án' của A ra phía sau (xem lại hình 74). Tiếp tục xoay người qua trái, mũi chân phải hơi câu vào trong đạp thực, rùn xuống thành bán mã bộ. Tay trái đồng thời từ quyền biến thành chưởng (chưởng tâm hướng xuống), lấy cổ tay làm trục, bàn tay ngón tay xoay ngược chiều kim đồng hồ một vòng thành lập chưởng (chưởng tâm hướng bên trái), lấy phần ngoài chưởng căn niêm dính cổ tay của A, bằng hóa giải ra phía sau bên trái. Cánh tay phải xoay ra ngoài, hổ khẩu hướng lên, đánh vào ngực A (hữu chùy). Mắt nhìn ngực A (hình 75)



h. 75

39. TẢ THÔI (A)

Lúc B đánh quyền tới, chưởng tâm trái niêm dính nương theo cổ tay phải của B. Lúc quyền của B sắp đánh tới ngực, lập tức hàm hung, và xoay eo qua phải. Đồng thời dùng chưởng trái 'án' trên cánh tay của A đẩy xéo xuống bên phải. Hai chân không dời bộ, mắt nhìn đầu B (hình 76).

Điểm quan trọng: Lúc đẩy tay trái, cần phải trầm kiên, trụy châu. Cánh tay giống như hình cây cung.



h. 76

40. QUYẾT TỶ (B)

B lúc bị đẩy cánh tay phải, thừa thế hơi xoay eo qua trái, chưởng trái xoay ra ngoài nắm cổ tay của A. Đồng thời cánh tay phải xoay ra ngoài, vòng xuống bên trái vòng lên bẻ khớp chỏ phải của A (phối hợp với tay trái). Mắt nhìn tay

phải của A. Lúc này mặt B hướng đông bắc, mặt A hướng tây (hình 77).

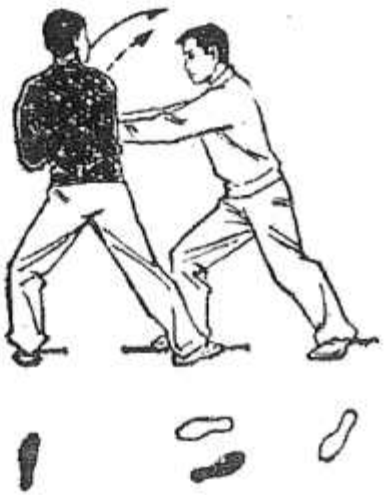


h. 77



41. TẢ THÔI ÁN (A)

Lúc bị B bẻ tay, A liền dùng tay trái đẩy chỏ phải của B, đồng thời trọng tâm dời ra phía trước thành hữu cung bộ. Mắt nhìn cánh tay phải của B. Lúc này mặt A hướng tây, mặt B hướng đông bắc (hình 78- hình 79 phản diện).



h. 78



h. 79

42. HỮU PHIẾT THÂN CHÙY (B)

1/ Lúc bị A đẩy, (thôi án) trọng tâm cần phải dời qua trái, thân hơi xoay qua trái, thuận thế thoát cái thôi 'án' của A. Cánh tay phải 'bằng' giữ tay trái của B không rời (xem lại hình 78-79).

2/ động tác trên không dừng lại, quyền phải thuận thế hạ xuống, xoay vào trong, vòng xuống bên trái, từ phía trong cánh tay trái vòng lên, vung quyền qua bên phải (phiết thân chùy), lấy lưng quyền đánh vào mặt A. Trọng tâm dời qua phải, chân phải co đầu gối, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Đồng thời tay trái bằng giữ tay phải A không rời. Mắt nhìn mặt A (hình 80).



h. 80

43. HÓA ÁN (A)

Lúc quyền B đánh tới, A nghiêng đầu né qua bên trái, thân hơi ngửa ra sau, trọng tâm dời qua chân trái, mũi chân phải ngẩng lên. Mắt nhìn theo quyền phải của B. Đồng thời tay trái xuôi theo cánh tay phải B đến cổ tay, 'án' xuống hóa giải, khiến cho quyền phải của B (rơi xuống mé trong bên

phải của A) lạc vào chỗ không , mắt nhìn theo chuyển động của tay (hình 81).



h. 81

44. HÓA ĐẢ HỮU CHẨU (B)

Quyền phải của B bị hóa giải đánh vào chỗ trống, trọng tâm dời ra phía trước thành hữu cung bộ. Đồng thời cánh tay phải xoay vào trong, co chỏ lại, thừa thế dùng mũi chỏ phải đánh vào ngực A. Tay trái nắm cổ tay phải của A. Mắt nhìn mặt A (hình 82) (hình 83 phản diện).



h. 82



h. 83

45. THÁI THỨ HOÀNH LIỆT (A)

1/ Lúc chỏ B đánh tới, A hàm hung bạt bối, trọng tâm dời về chân trái, mũi chân phải ngẩng lên. Tay phải nắm cổ tay phải của B, tay trái giữ khớp chỏ, hóa giải thế đánh của B. Đồng thời chân phải nhấc về khiến cho B bị nghiêng tới phía trước. Lúc này B thành hữu cung bộ (hình 84, xem lại hình 83).

2/ Tiếp theo động tác trên, chân phải bước lên phía sau chân phải của B, đồng thời tay phải mở ra, biến thành quyền xoay cánh tay vào trong (quyền nhãn hướng xuống) đánh ngược lên cổ của B. Tay trái vẫn giữ trên vai phải của B. Mắt nhìn B (hình 85).



h. 84



h. 85

46. HOÁN BỘ QUYẾT TÝ (B)

1/ B bị tấn công bằng thế "liệt", trọng tâm phải dời ra phía sau, lập tức lỏng vai, lỏng eo, trọng tâm dời về chân trái, xoay eo qua phải. Đồng thời tay phải xoay vào trong, co chỏ lại nâng lên (bằng) rút về lý cánh tay phải của A, thuận thế lật ngược tay (chưởng tâm hướng xuống) nắm cổ tay của A.

Trọng tâm nương theo đó dời ra phía sau, chân phải nhấc lên rời mặt đất, lui ra phía sau chân trái hạ xuống (động tác trước khi B lui bước có thể xem lại hình 85).

2/ Tiếp theo chân trái liền bước tới nửa bước, chân phải xoay mũi chân ra ngoài cong đầu gối thành hữu cung bộ. Đồng thời tay phải sau khi vuốt theo tay phải của A xoay ra ngoài vặn cổ tay A. Tay trái biến thành quyền xoay cánh tay ra ngoài (quyền tâm hướng lên), dùng cánh tay trước ép xuống chỏ phải của A, đồng thời tay phải nhấc lên bẻ chỏ phải A. Mắt nhìn A. Lúc này mặt B hướng đông nam, mặt A hướng tây (hình 86).



h. 86

47. HỮU PHỤC HỔ (A)

Lúc B sắp bẻ tay, A cong cánh tay phải nâng (bằng) lên, tay trái từ mé trong phụ chỏ phải lật lên nắm cổ tay trái B (ngón cái hướng xuống) sử dụng thế thái kéo tới trước qua bên trái. Tay phải xoay ra ngoài thoát khỏi tay phải B, trọng tâm dời về phía sau, hóa giải thế bẻ tay của B. Chân phải nương theo nhấc lên vòng ra phía sau chân trái B, trọng tâm dời ra phía trước thành hữu cung bộ. Đang lúc chân phải nhấc lên, tay phải vòng xuống (đồng thời xoay vào trong), dùng quyền

vòng lên đánh vào đầu (sau ót) B. Mắt nhìn B. Lúc này mặt A hướng tây, B hướng đông nam (hình 87).



h. 87

48. Chuyển thân đại loát (B)

1/ Lúc tay trái B bị thái, lấy cánh tay trái bằng giữ tay trái của A. Tay phải biến thành chưởng từ phía dưới vòng lên bên phải dừng lại ở phía sau, chưởng tâm hướng ra ngoài (xem lại hình 87). Đang lúc quyền phải sắp đánh tới sau đầu, B dời trọng tâm qua phải, chân trái bước vòng ra phía trước nửa bước (mũi chân xoay ra ngoài), eo xoay qua phải. Tay trái lật cổ tay (xoay vào trong, ngón cái hướng xuống) nắm cổ tay trái A, trọng tâm dời qua chân trái.



h. 88

Đồng thời, A cũng nương theo thế chân trái bước lên một bước lớn (mũi chân xoay ra ngoài), tay phải biến thành chưởng, cánh tay cong tròn. Hai người nhìn đối nhau (hình 88).

2/ Động tác trên không dừng lại, chân phải của B bước vòng lên phía trước bên trái, mũi chân câu vào trong. Đồng thời tay trái thuận thế kéo qua bên trái, cánh tay phải theo sự chuyển động của thân xoay cánh tay ra ngoài co chỏ lại, vừa vòng theo vừa nắm thành quyền, quyền tâm hướng xéo vào người mình, dùng cánh tay trước ép xuống bên ngoài chỏ trái của A. Đang lúc B bước chân lên, A cũng đồng thời bước chân phải vòng lên phía trước bên trái một bước lớn, mũi chân cũng quay vào trong.

2/ Tiếp theo động tác trên, chân trái B bước lui ra phía sau một bước lớn, xoay người qua trái thành bán mã bộ, trọng tâm hơi dời qua chân trái. Đồng thời cánh tay trái xoay ra ngoài, nắm tay trái A kéo xuống bên trái, đến bên hông trái. Cánh tay phải nương theo thế vuốt xuống ép trên chỏ trái A, phối hợp với tay trái bẻ tay A. Mắt nhìn ngực A (hình 89-90).



h.89



h. 90

49. THƯỢNG BỘ TẢ KHÁO (A)

A lúc bị B thái kéo ra phía sau, thừa thế nương theo, xoay eo qua trái, chân trái bước lên phía trước một bước cắm vào giữa hai chân B. Đồng thời mượn sức kéo của B, trọng tâm dời ra phía trước thành tả cung bộ. Chưởng phải phụ án mé trong khớp chỏ trái, dùng vai trái kháo vào ngực B (xem lại hình 90).

50. HỒI TÊ (B)

Lúc A kháo tới ngực, tay trái của B buông cổ tay trái của A, từ phía trước người co chỏ lại duỗi lên mé trong cánh tay phải, lấy chưởng tâm phụ nơi cánh tay trước của tay phải, ngón cái hướng qua phải. Quyền phải liền mở ra, khiến cho chưởng tâm hướng vào trong, ngón cái hướng lên. Đồng thời trọng tâm dời ra phía trước, chân phải co đầu gối, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ, hai cánh tay mượn kình lực của eo đùi, sử dụng thế tê ra phía A (hình 91).



h. 91

51. HOÁN BỘ SONG PHÂN KHÁO (A)

1/ Lúc B sắp tê tới, A dời trọng tâm về chân phải, mũi chân phải ngẩng lên, chưởng trái xoay ra ngoài, tay phải phụ phía sau tay trái (chưởng tâm đối nhau), bằng thức tê của B, mắt nhìn đầu B (xem lại hình 91).

2/ Tiếp tục động tác trên, chân trái lui về bên chân phải. Đồng thời hai tử phía trước ở giữa hai tay B xuyên lên. Hai cánh tay xoay ra ngoài, nắm hai cổ tay của B, phân ra hai bên phải trái, cao ngang vai (hình 92).

3/ Động tác trên không dừng lại, chân trái đạp thực, chân phải bước lên cắm vào giữa háng B, đầu gối phải co lại, trọng tâm dời ra phía trước thành hữu cung bộ. Nắm hai cổ tay của B, bên trái nâng lên (bằng), bên phải vuốt xuống, xoay eo qua trái, hơi rùn người xuống, dùng vai phải tấn công vào ngực B. Lúc này mặt A hướng đông hơi nghiêng bắc mặt B hướng tây (hình 93)



h. 92



h. 93

52. HOÁN BỘ TẢ KHÁO (B)

1/ Lúc A sắp kháo tới ngực, B hàm hung bạt bối, khiến cho A kháo vào chỗ trống. Lúc đó trọng tâm dời về chân trái phía sau, mũi chân phải ngẩng lên, hai tay kéo lui phân ra hai bên phải trái (hình 94).

2/ Tiếp theo B xoay eo qua phải, chân phải lui về mé trong chân trái, mũi chân hơi xoay ra ngoài, chân trái theo đó nhấc lên (cách mặt đất chừng một tấc). Đồng thời tay trái vặn cánh tay ra ngoài (chưởng tâm hướng lên). Tay phải xoay vào

trong thoát tay trái của A, và vòng ngang ra phía sau bên phải, chưởng tâm hướng xuống, dừng ở mé sau (hình 95).

3/ Động tác trên không dừng lại, chân trái tiến bước cắm vào giữa hai chân A, trọng tâm dời ra phía trước thành tả bán mã bộ (lúc này tay phải của A trượt xuống, hổ khẩu dính mé ngoài cánh tay của B), thân xoay qua phải, dùng vai trái kháo vai phải của A. Lúc này mặt B hướng đông bắc, mặt A hướng tây (hình 96) (hình 97 phản diện).



h. 94



h. 95



h. 96



h. 97

53. HỮU ĐÌNH CHẨU (A)

Lúc B kháo tới, A buông lỏng hông và xoay eo qua trái. Tay trái từ bên trái vòng xuống qua phải và từ dưới chỏ phải của mình lật lên (chưởng tâm hướng ra ngoài, hổ khẩu hướng xuống), nắm cánh tay trước của B, kéo lên phía trái. Đồng thời hai đầu gối hơi cong lại, eo hơi xoay qua phải, tay phải biến thành quyền từ phía trên hạ xuống bên trái trước ngực, co chỏ lại đánh ra (quyền tâm hướng xuống), dùng mũi chỏ đánh vào sườn trái B. Lúc này mặt A hướng đông hơi nghiêng bắc, mặt B hướng tây bắc (98).



h. 98

54. KIM KÊ ĐỘC LẬP (B)

1/ Lúc A đánh chỏ tới, B lui chân trái ra phía sau nửa bước, mũi chân chấm đất, trọng tâm dời về chân phải, xoay eo qua trái, hóa giải đòn tấn công của A. Mắt nhìn mặt A (hình 99).

2/ Động tác trên không dừng lại, chân phải bước lên bên phải nửa bước, tay phải từ bên phải hướng vào trong vòng lên, luồn dưới tay trái của mình gạt tay trái A ra, tay trái hạ xuống phía trước thân (sau khi được tay phải giải thoát, xoay cánh tay vào trong) gạt chỏ phải của A xuống bên trái, đồng

thời chân trái co đầu gối nhấc lên, lấy đầu gối đánh vào bụng dưới của A. mắt nhìn A (hình 100).



h. 99



h. 100

55. THỐI BỘ HÓA **(A)**

Lúc B lên gối, A niêm dính hai cổ tay B, lấy khớp cổ tay làm trục, từ bên ngoài vòng lên hướng vào trong khép hai tay B lại và án xuống. Đồng thời trọng tâm dời về chân trái, chân phải lui một bước. Mắt nhìn B (hình 101).



h. 101

56. SONG PHÂN ĐẶNG CƯỚC **(B)**

B hai cánh tay sử dụng bằng kình, hơi lui xuống phía sau hướng vào trong hóa giải kình của A, khiến cho kình lực của A bị rơi vào chỗ trống. Tiếp theo hai tay xoay vào trong (ngón cái hướng xuống) lật cổ tay phân ra nắm hai cổ tay của A chia ra hai bên phải trái. Chân trái liền duỗi ra đạp vào bụng A (đặng cước), mũi chân hướng lên. Mắt nhìn A (hình 102).



h. 102



57. THƯỢNG BỘ TẢ KHÁO **(A)**

1/ Lúc B đạp chân vào bụng, A hàm hung, hơi xoay eo qua trái tránh cái đá của A. Tay phải lấy khớp chỏ làm trục, từ trên cổ tay trái B vòng vào trong đè xuống (trước tiên hơi xoay ra ngoài, liền theo lật vào trong đè cổ tay trái B xuống) và kéo xuống mé trong đầu gối trái B, khiến cho tay trái và đầu gối trái bị gạt ra ngoài (tay trái B bị cuốn, tay của B bị bức bách phải hạ xuống). Mắt nhìn hông B (hình 103).

2/ Động tác trên không dừng lại, trọng tâm dời qua chân trái, chân phải bước lên phía trước một bước, cánh tay trái hơi xoay ra ngoài; lật cổ tay dùng cạnh bàn tay mé bên

ngón út đè cổ tay phải của B xuống (lúc này chân trái của B bị quét phải hạ xuống phía sau). Mắt nhìn ngực B (hình 104)

3/ Tiếp theo chân trái bước lên phía trước một bước, cẳm phía sau chân phải B, trọng tâm dời ra phía trước, chân trái co đầu gối, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ. Đồng thời tay trái thuận theo B hạ xuống trước ngực, dùng bả vai tê kháo ngực của B. Tay phải vòng lên co chỏ lại phụ mé trong cánh tay trái. Mắt nhìn đầu B, lúc này mặt A hướng đông nam, mặt B hướng tây nam (hình 105).



h. 103



h. 104



h. 105



58. TÀ QUYẾT TÝ **(B)**

1/ Lúc A kháo tới, B dời trọng tâm về chân trái phía sau, Mũi chân phải ngẩng lên, hóa giải kháo kỉnh của A (xem lại hình 105).

2/ Tiếp theo B liền nhấc gót chân phải lên, vòng ra mé ngoài chân trái A đạp thực, trọng tâm hơi dời qua phải thành bán mã bộ. Đồng thời tay trái hạ xuống thái cổ tay trái A và vặn qua trái, tay phải biến thành quyền, từ bên eo phải vòng qua phải vòng lên đè xuống mé sau chỏ trái của A, quyền tâm hướng lên, tay trái nhấc lên phối hợp bẻ tay của A. Mắt nhìn A (hình 106).



h. 106

59. THỐI BỘ HỮU PHẢN CƯỚC **(A)**

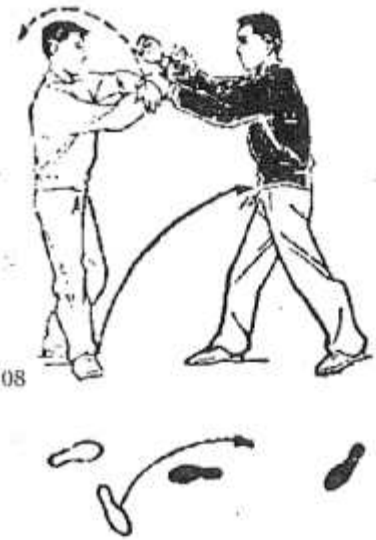
1/ A lúc bị B bẻ tay, hơi xoay người qua trái, trọng tâm dời về chân phải, mũi chân trái ngẩng lên. Đồng thời cánh tay trái hơi cong lên, dùng cánh tay trái bằng hai tay của B. Mắt nhìn hai tay B (hình 107).

2/ Động tác trên không dừng lại, chân trái bước lui phía sau bên trái chân phải, trọng tâm dời về chân trái, tay trái bằng giữ tay phải B, tay phải vòng qua dưới tay trái của mình gạt cổ tay phải B ra ngoài. Mắt nhìn đầu B (hình 108).

3/ Tiếp theo động tác trên, tay phải nâng hai tay của B lên, tay trái xoay vào trong thoát khỏi tay trái của B, và vòng lên phía trái. Đồng thời, chân phải nhấc lên dùng mũi chân đá vào eo phải của B. Mắt nhìn chân phải. Lúc này mặt A hướng đông nghiêng bắc, mặt B hướng tây (hình 109).



h. 107



h. 108



h. 109

60. HỮU LÂU TẤT (B)

1/ Lúc A tả bằng, trọng tâm dời ra phía trước thành hữu cung bộ (xem lại hình 107).

2/ Lúc A đá chân phải ra, B xoay chưởng trái vào trong, chưởng tâm hướng ra ngoài, luồn dưới cổ tay phải A nâng (bằng) tay phải A. Liền theo dùng chưởng căn phải gạt xuống mé ngoài cẳng chân phải của A. Mắt nhìn đầu A. Lúc này mặt B hướng tây, mặt A hướng đông nghiêng bắc (hình 110).



h. 110

61. TẢ PHẢN CƯỚC (A)

1/ A lúc chân phải bị gạt ra, chân phải vòng qua trái đè xuống phía trước bên phải chân trái, mũi chân xoay ra ngoài, thân hơi xoay qua phải. Đồng thời tay trái vòng xuống qua phải vòng lên gạt tay trái của B (chưởng tâm hướng lên). Mắt nhìn tay trái B (hình 111).

2/ Tiếp tục động tác trên không dừng lại, A xoay tay trái vào trong, lật cổ tay vuốt cổ tay trái của B qua trái, tay phải vòng qua mé phải. Đồng thời thu hông nhấc chân trái lên, dùng mũi chân đá vào sườn trái B. Mắt nhìn mặt B (hình 112).



h. 111



h. 112

62. TẢ LÃU TẤT **(B)**

Lúc A đá chân trái, tay phải luồn dưới cổ tay trái (cánh tay xoay vào trong, chưởng tâm hướng ra phía trước), sử dụng thế bằng giữ tay trái của A. Tiếp theo dùng chưởng căn trái vòng xuống gạt chân trái của A. Đồng thời chân phải bước lui một bước lớn, chân phải duỗi thẳng, chân trái co đầu gối thành tả cung bộ. Mắt nhìn A. Lúc này mặt B hướng tây, mặt A hướng đông nam (xem lại hình 112).

63. THỬ HỮU KHÁO **(A)**

1/ A lúc bị gạt chân ra, chân trái vòng ra ngoài hạ xuống bên trái chân phải, mũi chân xoay ra ngoài, thân hơi xoay qua trái (chưởng tâm hướng xéo lên). Mắt nhìn tay phải của B (hình 113).

2/ Động tác trên không dừng lại, tay phải xoay vào trong lật cổ tay, nắm cổ tay phải của B, và từ phía trên thái xuống. Tay trái thuận thế duỗi xéo xuống phía sau. Trọng tâm dời qua chân trái, chân phải bước lên mé trong chân trái của B, chân phải co đầu gối, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Đồng thời vai phải kháo vào ngực phải của B (hình 114).



h. 113



h. 114

64. THÁI THỦ HỒI KHÁO (B)

1/ Lúc A kháo tới, B hàm hung bạt bối, eo hơi xoay qua phải, trọng tâm dời qua chân phải, chân trái lui về bên trái chân phải, trọng tâm hơi dời qua chân trái, chân phải bước lên phía trước nửa bước. Đồng thời tay phải lật cổ tay ra ngoài thái nắm cổ tay phải của A, và từ phía dưới bên trái kéo vòng lên bên phải (hình 115).



h. 115



h. 116

2/ Động tác trên không dừng lại, tay phải tiếp tục kéo cổ tay phải A xuống bên phải (đến phía ngoài hông phải). Đồng thời chân phải bước lên phía trước nửa bước, đặt bên ngoài chân phải của A. Dùng vai phải kháo vai phải của A (hình 116).

65. HOÁN BỘ TẢ BẰNG THỦ (A)

1/ Lúc B kháo tới, A thân hơi xoay qua phải, trọng tâm dời về chân trái, chân phải lui về bên phải chân trái, mũi chân xoay ra ngoài, trọng tâm hơi dời qua chân phải, gót chân trái nhón lên. Đồng thời tay phải xoay lật cổ tay ra ngoài, thái nắm cổ tay của B và từ phía dưới thuận theo chiều kim đồng hồ vòng lên nửa vòng. Tay trái vòng thu về eo. Mắt nhìn đầu B (hình 117)

2/ Tiếp theo động tác trên, tay phải nắm cổ tay phải của B kéo (thái) qua phải. Chân trái bước lên, đặt phía sau chân phải B, chân trái co đầu gối lại, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ. Đồng thời tay trái co chỏ lại, luồn dưới nách phải của B sử dụng thế bằng nâng lên (chưởng tâm hướng lên). Mắt nhìn mặt B. Lúc này mặt A hướng đông nam, mặt B hướng tây nam (hình 118).



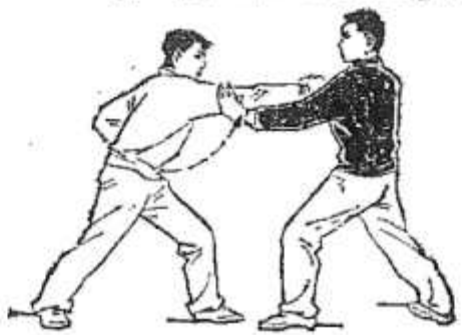
h. 117



h. 118

66. HỮU LAN THỦ (B)

Lúc A bằng lên dưới nách, B bạt bối hàm hung, xoay eo qua phải, trọng tâm dời về chân trái, tiếp theo chân phải lui về phía sau bên phải một bước lớn, chân trái bước lên nửa bước, thành tả cung bộ. Đồng thời tay phải xoay vào trong, lật cổ tay hướng ra ngoài (ngón cái hướng xuống) nắm cổ tay phải của A, mượn thế xoay eo đổi bộ kéo qua phải. Đồng thời tay trái từ bên trái vòng ra phía trước, dùng chưởng tâm án trên cánh tay của A, hơi "lan" (dời qua) qua bên phải. Mắt nhìn A. lúc này mặt B hướng tây, mặt A hướng đông nghiêng bắc (hình 119).



h. 119



67. THƯỢNG BỘ HỮU BẰNG THỦ (A)

1/ Lúc B "lan án", A lỏng vai lỏng eo, hơi xoay qua trái hóa giải, cánh tay phải xoay ra ngoài, trọng tâm hơi chìm xuống. Đồng thời tay trái vòng lên (cánh tay xoay ra ngoài, chưởng tâm hướng lên) luồn dưới chỏ phải của mình vòng lên phía ngoài gạt cổ tay trái của B, tiếp tục xoay lật cổ tay vào trong (ngón cái hướng xuống) nắm cổ tay trái B (hình 120).

2/ Tiếp theo động tác trên không dừng lại, chân phải bước lên phía sau chân trái của B, trọng tâm dời ra phía trước chân phải thành hữu cung bộ. Đồng thời tay trái nắm cổ tay

trái của B và thái xuống bên trái, tay phải co chỏ lại kéo tới trước ngực theo đó luồn dưới cánh tay trái của B duỗi ra phía trước, dùng lưng chưởng phải (ngón cái hướng lên) sử dụng thế bằng đẩy tới phía sườn trái của B. Mắt nhìn đầu B. Lúc này mặt A hướng đông bắc, mặt B hướng tây bắc (hình 121).



h. 120



h. 121

68. TẢ LAN THỦ (B)

Lúc tay phải của A bằng tới dưới nách, B hàm hung bạt bối, xoay eo qua trái, trọng tâm dời về chân phải, chân trái bước lui ra phía sau bên trái một bước lớn thành bán mã bộ. Đồng thời tay trái xoay vào trong, lật cổ tay (ngón cái hướng xuống) nắm cổ tay trái A, dùng kình lực của eo đùi kéo (thái) ra phía sau bên trái. Tay phải thái cổ tay phải của A, lúc chân trái bước lui ra phía sau, dùng chưởng tâm phải "lan án" trên cánh tay phải của A hơi hướng qua bên trái. Mắt nhìn A (hình 122 phản diện, hình 123).



h. 122



h. 123

69. PHI THÂN THỨC (A)

1/ Lúc bị B "lan" kích, A xoay eo qua trái hóa giải, trọng tâm hơi dời về chân trái, thành nửa cung bộ nửa bán mã bộ. Đồng thời tay trái xoay ra ngoài (chưởng tâm hướng vào trong), cánh tay trái thành hình cung "bằng" hai tay của đối phương. Tay phải theo sự chuyển động của thân thu về trước ngực, lưng bàn tay hướng ra phía trước (trên đều là những động tác quá độ). Mắt nhìn cánh tay trái B (hình 124-125 phản diện).

2/ Động tác trên không dừng lại, mượn kình lực của eo đùi xoay người qua trái, trọng tâm hơi chìm xuống, tay trái khoát tay phải B lên phía trái (phi thân). Đồng thời dùng lưng bàn tay phải đánh qua phải vào mé sườn phải B. Mắt nhìn ngực sườn B. Lúc này A hướng đông hơi nghiêng bắc, mặt bắc hướng tây hơi nghiêng nam. (hình 126).



h. 124



h. 125



h. 126

70. BẠCH XÀ THỔ TÍN (B)

1/ Lúc A sắp đánh vào sườn, B bạt bối hàm hung, trọng tâm dời về chân trái thành hữu hư bộ (mũi chân phải ngẩng lên), đồng thời xoay eo qua trái. Mượn thế, eo lùi ra sau hóa giải, tay phải nắm thành quyền xoay vào trong chìm xuống, thoát tay trái của A, vòng xuống trước bụng hơi qua bên trái, vòng lên (theo chiều kim đồng hồ) một vòng nhỏ gạt tay phải A ra ngoài, mặt quyền hướng qụa A. Lúc tay trái chìm dưới

tay phải, khi quyền phải lật lên thuận thế phụ án nơi chỏ phải của A. Mắt nhìn quyền phải (hình 127).

2/ Chân phải đạp thực, trọng tâm dời ra chân phải phía trước, cánh tay phải và quyền phải hơi ép xuống cổ tay phải của A. Đồng thời hơi xoay người qua phải, dùng tay trái đánh lên mặt A. Mắt nhìn mặt A (hình 128).

3/ Đang lúc A hóa giải động tác đánh vào mặt của B, B liền xoay eo qua trái, trọng tâm hơi chìm xuống, dùng quyền phải đánh vào ngực A (quyền tâm hướng lên). Lúc tay trái chuyển qua bên trái, thoát tay trái của A, vòng lên trước trán (hình 129).



h. 127



h. 128



h. 129

71. CAO THÁM MÃ **(A)**

1/ A lúc bị B vỗ tay trái vào mặt, tay trái từ dưới eo liền vòng lên phía trước đỡ cổ tay trái của B dùng bằng kình hóa giải. Mắt nhìn tay trái B (xem lại hình 128).

2/ Lúc quyền phải của B tấn công, tay phải niêm dính theo cổ tay phải của B, chưởng tâm xoay ra ngoài, nương theo kình lực quyền của B, dẫn về sau hóa giải đi. Đồng thời eo hơi xoay qua phải, trọng tâm dời về chân trái (xem lại hình 129).

3/ Tiếp theo động tác trên không dừng lại, tay phải hơi hướng lên, men qua bên phải theo chiều kim đồng hồ, xoay một vòng, chưởng tâm lật ra ngoài nắm cổ tay phải của B. Đồng thời thân xoay qua phải, chân phải bước lui về bên phải chân trái (mũi chân xoay ra ngoài) đạp thực, và nhấc chân trái lên dùng mũi chân trái đá vào ống quyển phải của B. Đồng thời tay trái tấn công (thám xuất) vào mặt B. Mắt nhìn B (hình 130).



h. 130



72. HỮU THÁI THỐI **(B)**

1/ Lúc A sử dụng "thám chưởng" và đá ra, B dời trọng tâm về chân trái, dẫn hóa ra phía sau, khiến cho đối phương tấn công vào chỗ trống. Tiếp tục mươn thế xoay eo qua trái, tay trái từ phía sau vòng lên (xem lại hình 130).

2/ Động tác trên không dừng lại, tay trái từ phía sau vòng ngang qua eo lên phía trước, gạt mé trong cổ tay phải của A, lật cổ tay (ngón cái hướng xuống), rồi hơi hướng lên qua bên trái "bằng" tay phải A. Tiếp theo dùng quyền phải lật ra ngoài "bằng" tay trái B, hai cánh tay thành hình cung, chia ra "bằng" hai tay của A. Đồng thời toàn bộ trọng tâm đặt ở chân trái, vặn người qua phải, nương theo thế xoay eo nhấc chân phải lên, dùng bàn chân (mũi chân hướng qua phải) đạp ngang vào ống quyển chân trái của A. Mắt nhìn chân của A (hình 131).



h. 131



73. CHUYỂN THÂN BÃI LIÊN CƯỚC (A)

1/ Lúc chân phải B đạp ra, A xoay eo qua phải, thừa thế dùng tay trái nắm tay phải của B kéo xuống bên phải, khiến cho B đứng một chân bị mất thăng bằng, nên buộc lòng phải hạ chân phải xuống (mũi chân phải của B hướng ra ngoài). Đồng thời chân trái của A theo thế xoay người qua phải, mũi chân câu vào trong (trọng tâm ở chân phải). Mắt nhìn thế của B (hình 132).

2/ Tiếp theo động tác trên, trọng tâm dời qua trái, nhấc gót chân phải lên, thân xoay qua phải ra phía sau. Đồng thời chân phải nhấc lên, xoay chuyển theo lực ly tâm, vòng

lên đá tạt qua phải, dùng lưng bàn chân phải tấn công vào hông phải của B. Lúc xoay người qua phải, tay phải thuận theo lực quán tính, vòng qua phải ra phía sau, dùng chưởng căn đánh vào đầu B. Tay trái nương theo thế xoay người, luồn dưới nách phải của mình (chưởng tâm hướng xuống). Đợi lúc quay người đá tạt ra, thì cùng với tay phải đồng thời bung ra bên trái. Mắt nhìn B. Lúc này mặt A hướng đông bắc, mặt B hướng tây (hình 133).



h. 132



h. 133

74. ĐƠN TIÊN HẠ THẾ (B)

1/ Lúc A xoay người qua phải ra phía sau, B hơi dời trọng tâm qua chân phải. Đang lúc tay phải của A vỗ tới, tay phải của B từ bên phải hướng lên vòng qua trái nghịch chiều kim đồng hồ, thuận thế kéo tay phải của A, eo hơi xoay qua trái, tay trái dừng ở dưới bên trái. Mắt nhìn tay phải của A (xem lại hình 133).

2/ Tiếp theo động tác trên, tay phải cong cổ tay, năm ngón tay chụm lại biến thành câu thủ, thuận thế vòng xuống qua phải ra phía sau móc quét chân phải của A. Lúc đó A để tránh bị tay quét của B, liền xoay người qua phải hạ chân

xuống, B biến thành ngọa bộ hạ người xuống (trọng tâm ở chân phải). Đồng thời tay trái từ phía trước háng cắm xuống phía trong đầu gối trái (ngón cái hướng lên). Mắt nhìn tay trái. Lúc này mặt B hướng tây bắc, mặt A hướng đông bắc (hình 134).



h. 134

75. TRIỆT BỘ TÀI CHÙY (A)

1/ Lúc dùng câu thủ móc quét chân phải, A xoay eo qua trái, hạ chân phải xuống trước chân phải A.

2/ Sau khi B thành hạ thế, A có khả năng bị tê kháo làm té ngã. Tay trái liền án xuống nắm phần chỏ cánh tay của B, trọng tâm dời về chân trái phía



h. 135

sau, chân phải nhấc lên, bước lui một bước, trọng tâm dời qua chân phải, chân trái xoay vào trong, trọng tâm hơi dời ra phía trước thành tả cung bộ. Đồng thời nương theo thế lui bước ra phía sau, tay trái men theo cánh tay vuốt xuống nắm cổ tay trái của B. Tay phải biến thành quyền vòng xuống phía sau vòng lên đánh xuống phía trước tấn công vào đầu B. Mắt nhìn B. Lúc này mặt A hướng đông, mặt B hướng tây bắc (hình 135).

76. HỮU TÀ PHI THỨC (B)

1/ Lúc quyền phải của A đánh tới, B liền đạp chân phải đứng lên, chân phải hơi cong, trọng tâm vẫn ở chân phải. Đồng thời tay trái từ phía dưới vòng lên qua bên trái, lật cổ tay nắm cổ tay trái của A, và theo sự xoay chuyển của thân qua trái, kéo lên bên trái. Đồng thời câu thủ phải biến thành chưởng hạ xuống bên hông phải, chân trái nhấc lên, mũi chân hướng ra ngoài, bước ngang qua bên phải nửa bước, trọng tâm dời ra chân trái phía trước, chân phải nhón gót lên. Mắt nhìn đầu B (hình 136).



h. 136



h. 137

2/ Động tác trên không dừng lại, chân phải vòng lên một bước lớn, hạ xuống phía sau chân trái của B, trọng tâm dời ra phía trước, đầu gối trái cong, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Đồng thời tay trái hơi kéo xuống, tay phải vòng lên phía trước xuyên qua dưới nách trái của A, dùng vai phải bằng kháo ngực của A. Mắt nhìn đầu A. Lúc này mặt B hướng tây nam, mặt A hướng đông nam (hình 137).

77. TẢ PHỤC HỔ (A)

Lúc A bị B sử dụng thế bằng kháo, liền hàm hung, hơi xoay eo qua phải, trọng tâm dời về chân phải, ngón cái tay phải hướng xuống dùng chưởng nắm đón cổ tay phải của B và đẩy ra phía trước. Tay trái xoay cánh tay ra ngoài rút về, đồng thời nhấc chân trái lên, rút về vòng qua chân phải của B, hạ xuống phía sau chân phải, chân trái co đầu gối, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ, và xoay eo qua trái. Tay trái biến thành quyền vòng ra phía sau vừa xoay vào trong, vòng lên đánh vào đầu của B. Mắt nhìn đầu B. Lúc này mặt A hướng đông nam, mặt B hướng tây nam (hình 138).



h. 138

78. HỮU PHÁCH CHÙY (B)

1/ Lúc quyền trái của A sắp đánh tới, B dùng tay trái vòng qua trái (xem lại hình 138). Đồng thời eo hơi xoay qua phải, trọng tâm hơi dời ra phía sau ở giữa hai chân. Đồng thời cánh tay phải sử dụng thế bằng giữ tay phải đối phương. Cánh tay trái xoay ra ngoài, vòng lên phía trước, luồn vào mé trong cổ tay phải của A.

2/ Động tác trên không dừng lại, tay trái lật cổ tay (bàn tay xoay vào trong, ngón cái hướng xuống) nắm cổ tay phải của A. Tiếp tục xoay eo qua phải, trọng tâm dời về chân trái phía sau, mũi chân phải ngẩng lên. Tay trái kéo tay phải của A ra ngoài. Tay phải nắm thành quyền, cánh tay xoay vào trong và vòng qua phải gạt quyền trái của A. Hai cánh tay hình cong phân ra hai bên. Mắt nhìn quyền phải (hình 139).

3/ Động tác trên không dừng lại, chân trái đạp thực, hơi xoay eo qua trái, trọng tâm dời ra phía trước, chân phải cong đầu gối, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Đồng thời theo sự chuyển động của eo, quyền phải xoay cánh tay trước ra ngoài, dùng lưng quyền tấn công vào mặt A. Mắt nhìn mặt A (hình 140).



h. 139



h. 140

79. ĐẢO NIỆN HẦU (A)

1/ Lúc B đánh quyền phải xuống, A dời trọng tâm ra phía sau, hàm hung bạt bối, quyền trái biến thành chưởng, và lấy chưởng tâm niêm dính chỏ phải của B, eo xoay qua phải. Chưởng trái nương theo vỗ quyền của B xuống, niêm dính mé trong cổ tay phải của B và hóa giải qua bên phải. Mắt nhìn theo quyền phải của B (hình 141).

2/ Động tác trên không dừng lại, tay phải vòng xuống phía sau, vòng lên ngang lỗ tai rồi vỗ ra phía trước tấn công vào mặt B, chỏ hơi cong, các ngón tay hướng lên. Đồng thời eo xoay qua trái, tay trái vẫn đè cổ tay phải B. Mắt nhìn mặt B (hình 142).



h. 141



h. 142

80. HỮU VÂN THỦ (B)

Lúc chưởng phải của A đánh tới, quyền phải biến thành chưởng, cánh tay xoay vào trong, vòng lên bên phải, ngón cái hướng xuống, nắm cổ tay phải của A và kéo dẫn qua bên phải. Đồng thời eo xoay qua bên phải, tay trái dùng lập chưởng án ra đè lên chỏ của A. Mắt nhìn mặt A, lúc này mặt B hướng tây, mặt A hướng đông bắc (hình 143).



h. 143

81. ĐẢO NIỆN HẦU (A)

Lúc A bị B dẫn đi sắp bị thất thế, trọng tâm dời về chân phải phía sau, xoay eo qua trái, mũi chân trái ngẩng lên. Chưởng tâm trái hướng lên thu về hông, cánh tay phải trầm kiên, trụy chẩu, sử dụng thế bằng giữ hai tay của B (xem lại hình 143). Tiếp theo tay phải hơi hạ xuống. Đồng thời chân trái bước lui phía sau một bước, mũi chân trái cắm vào chính diện phía trước. Tay trái vòng lên từ phía sau, eo xoay qua phải, tay trái co chỏ lại vòng ngang qua lỗ tai đánh ra phía trước tấn công vào mặt B (hình 144).



h. 144

82. TẢ VÂN THỦ (B)

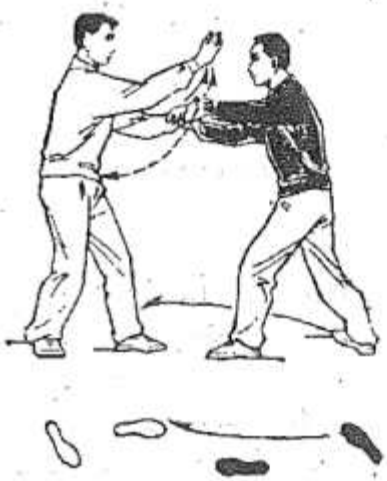
Lúc A vỗ chưởng trái tới, B dùng tay trái vòng qua phải đón phía ngoài cánh tay trái của A và vòng lên qua trái (bàn tay xoay vào trong, ngón cái hướng xuống) nắm cổ tay trái của A, kéo qua bên trái. Đồng thời hơi xoay eo qua trái, chân trái bước lên một bước, trọng tâm dời ra phía trước, chân trái co đầu gối, chân phải duỗi a thành tả cung bộ. Tay phải ựng chưởng vòng lên án nơi chỏ trái, đẩy phụ cánh tay trái ủa A qua bên trái. Mắt nhìn mặt A. Lúc này mặt B hướng ây, mặt A hướng đông nam (hình 145).



h. 145

83. CAO THÁM MÃ (A)

Lúc A bị B dẫn, liền i trọng tâm về chân trái ía sau, xoay eo qua phải, ưởng phải (chưởng tâm ống lên) thu về eo phải, h tay trái trầm kiên, trụy u, sử dụng thế bằng giữ tay của B (xem lại hình). Tiếp tục động tác trên ng dừng lại, tay trái hạ xuống phía sau khiến cho phương án vào chỗ trống.



h. 146

n phải lui về phía sau một bước, trọng tâm ở chân phải. ng thời tay phải vòng lên từ phía sau lại theo eo xoay qua

trái, dùng chưởng phải đánh vào mặt B. Mắt nhìn B (hình 146).

84. THƯỢNG BỘ THẤT TINH (B)

Lúc tay phải A sắp đánh tới, tay phải rời chỏ của B, nắm thành quyền duỗi ra dưới cánh tay trái, cùng với quyền trái giao nhau, chỏ cong lại đưa lên đỡ quyền phải của A. Đồng thời trọng tâm dời về chân trái, chân phải nhấc lên, dùng mũi chân đá vào ống quyền chân trái của A. Mắt nhìn A (hình 147).



h. 147

85. HẢI ĐỂ CHÂM (A)

Lúc chân phải của B đá tới, tay phải lật chưởng nắm cổ tay phải của B, và kéo xuống bên phải. Thân hơi cúi xuống phía trước, eo hơi xoay qua phải, trọng tâm vẫn ở chân phải. Đồng thời tay trái từ hông trái cắm xuống bụng dưới của B (chưởng tâm hướng qua phải). Mắt nhìn biến hóa của B. Lúc này mặt A hướng đông, mặt B



hướng tây nam (hình 148)

86. THIỂM THÔNG BỐI (B)

1/ Lúc B bị A kéo xuống, chân phải hạ xuống phía trước, xoay eo qua trái, co đầu gối thành hữu cung bộ. Tay trái hạ xuống đón cổ tay của A (xem lại hình 148).

2/ Động tác trên không dừng lại, tay phải hơi chìm xuống, hòa hoãn với cái thái của đối phương. Tiếp theo quyền phải liền biến thành chưởng xoay vào trong, dùng cạnh tay phía ngón út nắm ngược lại cổ tay phải của A, và nâng lên kéo ra phía sau. Eo xoay qua phải, chân phải bước lui về phía sau một bước, chân phải duỗi thẳng, chân trái bước lên phía trước một bước, chân trái co đầu gối thành tả cung bộ. Tay trái thả cổ tay trái của A ra, mượn thế xoay eo qua phải, lấy chưởng căn trái đẩy ra phía trước tấn công vào ngực A (tay trái A thu về bên hông trái). Mắt nhìn ngực A (hình 149).



h. 149

87. THỦ HUY TỲ BÀ (A)

Lúc chưởng trái của B đánh tới, hàm hung bạt bối, xoay eo qua phải, trọng tâm dời về chân phải phía sau, mũi chân trái ngẩng lên. Đồng thời cánh tay trước của tay phải xoay ra ngoài, nắm ngược lại cổ tay phải của B, và xoay eo,

kéo tay của B xuống. Tay trái từ bên hông đưa lên phía trước đẩy phụ nơi bả vai, thuận thế vuốt xuống. Mắt nhìn mặt A. Lúc này mặt A hướng đông, mặt B hướng tây hơi nghiêng nam (hình 150)



h. 150

88. Loan cung xạ hổ (B)

1/ Lúc cánh tay phải của B bị A thái xuống, B lỏng vai, lấy cánh tay phải sử dụng thế bằng giữ đối phương, gót chân phải nhón lên, thân hơi theo ra phía trước, tay trái phụ ở mé trong cánh tay phải (xem lại hình 150).

2/ Tiếp theo động tác trên, trọng tâm dời lên chân trái ở phía trước, cánh tay phải co chỏ lại xoay ra ngoài, tay phải lật chưởng nắm cổ tay phải của A. Đồng thời chân phải bước lên phía trước một bước lớn. Cánh tay phải tiếp tục mượn kình lực của eo hông nâng lên phía phải. Tay trái thu về hông trái, mắt nhìn nách phải của A (hình 151).

3/ Động tác trên không dừng lại, xoay eo qua phải, chân phải co đầu gối, chân trái duỗi thành hữu cung bộ. Cùng lúc với thế xoay của eo và đùi, tay phải nắm cổ tay phải của A kéo qua bên phải ra phía sau. Quyền trái xoay vào trong hổ khẩu hướng lên, và từ eo đánh lên sườn phải của A, thành

Loan cung xạ hổ thức. Mắt nhìn sườn phải A. Lúc này mặt B hướng đông nam, mặt A hướng tây (hình 152).



h. 151



h. 152

89. HƯ BỘ ĐƠN TIÊN (A)

1/ Lúc B dùng tay phải thái cổ tay phải A, nương theo thế của B chân trái bước ra bên trái, một bước thành tả cung bộ. Tay trái buông cánh tay phải của B, vòng ra phía sau bên trái. Tay phải hình thành câu thủ trên cổ tay phải của B, thành tà đơn tiên thức. Mắt nhìn tay phải của mình và phần đầu của B (xem lại hình 152).

2/ Lúc quyền trái của B sắp đánh tới, tay trái hơi dời ra phía trước. Tay buông lỏng, năm ngón tay chụm lại thành câu thủ, cánh tay phải xoay ra ngoài thoát khỏi tay phải của B. Lỏng vai, hơi xoay eo qua phải, chỏ phải co lại chìm xuống, dùng mũi chỏ cắm xuống quyền trái của B. Đồng thời động tác trên không dừng lại, cánh tay trước của tay phải xoay vào trong, xoay eo qua trái, dùng câu thủ phải đánh lên phía trước tấn công vào cằm dưới của B (hình 153).



h. 153

90. CHẨU ĐỂ CHÙY (B)

Lúc câu thủ của A sắp đánh tới, quyền trái của B biến thành chưởng, chưởng tâm niêm dính trên cổ phải của A, đẩy qua bên phải. Đồng thời tay phải thu về bên hông. Mắt nhìn cánh tay phải của A. Chân trái theo đó bước lên phía trước một bước, trọng tâm dời ra phía trước, đầu gối trái co lại, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ. Đồng thời quyền phải nương theo thế xoay eo qua trái, tung ra phía trước tấn công vào sườn phải của A. Mắt nhìn A. Lúc này mặt B hướng tây, mặt A hướng đông bắc (hình 154).



h. 154

91. THẬP TỰ THỦ (A)

1/ Lúc quyền phải của B sắp đánh tới, A bạt bối hàm hung, chân phải bước lui phía sau chân trái, mũi chân xoay ra ngoài. Đồng thời xoay người qua phải. Câu thủ phải nương

theo đó chìm xuống, thuận theo cánh tay phải của B hạ xuống gạt cổ tay phải của B qua bên phải. Đồng thời tay trái vòng xuống bên hông trái hướng lên phía trước (chưởng tâm hướng xuống) duỗi ra. Mắt nhìn phần đầu của B (hình 155).

2/ Động tác trên không dừng lại, hổ khẩu tay trái mở ra, xuôi theo cánh tay phải của B xỉa vào cổ B. Đồng thời chân trái bước tới trước nửa bước, trọng tâm ở chân phải (hình 156).



h.155



h. 156

92. NHƯ PHONG TỰ BẾ (B)

1/ Lúc tay trái của A xỉa tới, B dời trọng tâm ra phía sau một chút, hai chân bất động. Đồng thời chưởng tâm trái hướng xuống vòng dưới chỏ của mình luồn ra, lập tức biến thành lập chưởng (chưởng tâm hướng qua bên phải), xuyên lên phía ngoài cổ tay trái của A. Động tác này cần phải hàm chứa bằng kình. Quyền phải thu về biến thành chưởng (hình 157).

2/ Hai cánh tay đồng thời xoay ra ngoài (chưởng tâm hướng vào trong), cùng cổ tay trái dẫn hóa cổ tay trái của A, trọng tâm hơi dời về chân phải ở phía sau, eo hơi xoay qua

phải. Đồng thời hai tay phân ra hai bên phải trái (tay trái hơi nghiêng ra phía trước, tay phải nghiêng ra phía sau), đối với hai tay của A động tác trên không được dừng lại, hai cánh tay xoay vào trong, chưởng tâm hướng ra phía trước, án lên cánh tay trái của A (tay phải án lên chỏ, tay trái án lên cổ tay trái của A). Đồng thời trọng tâm dời ra phía trước, đầu gối trái co lại, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ. Mắt từ đầu cho tới cuối nhìn theo hai tay của mình (hình 158).



h. 157



h. 158

93. THƯỢNG BỘ SONG ÁN **(A)**

1/ A thuận theo thế án của B, dùng tay trái sử dụng thế bằng giữ hai tay của B (chưởng tâm hướng xéo vào trong). Đồng thời cánh tay phải xoay ra ngoài, đặt ở mé trong khớp chỏ trái để hỗ trợ cánh tay trái bằng giữ án kình. Lúc này trọng tâm dời về chân phải, hai cánh tay ôm thành vòng tròn, dùng bằng kình hóa giải thế song án của B (xem lại hình 158).

2/ Động tác trên không dừng lại, thân hơi xoay qua trái, tay phải từ phía trong duỗi ra tiếp xuôi theo chưởng phải của B, cánh tay phải xoay vào trong (chưởng tâm hướng ra

phía trước, ngón cái hướng xuống), cong chỏ nâng hai tay của B lên qua bên phải, hóa giải án kình của B. Tay trái nương theo đó vòng xuống bên trái án lên chỏ phải của B (hình 159).

3/ Hai tay niêm dính cánh tay trước của B, theo sự chuyển động của eo hơi xoay qua phải rồi lại đẩy ra phía trước, các ngón tay đều hướng lên. Đồng thời chân trái co đầu gối, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ. Lúc này tay trái của B thu về phía trong khớp chỏ phải, hai cánh tay co chỏ lại thành hình cung (hình 160).



h. 159



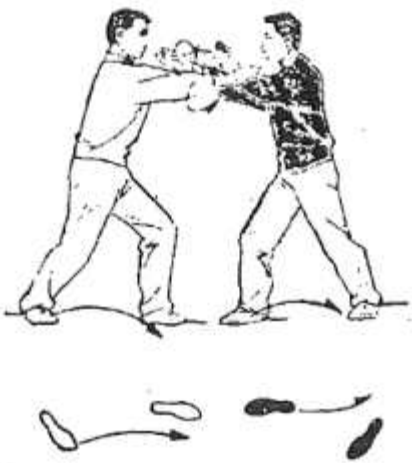
h. 160

94. BẢO HỔ QUY SƠN (B)

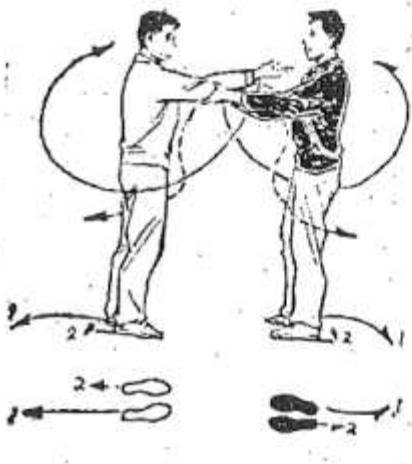
1/ Lúc A án tới, B dùng tay phải bằng hai tay của A. Tay trái co chỏ đặt ở khớp chỏ trong của tay phải để hỗ trợ (hai chưởng tâm đều hướng vào trong). Đồng thời trọng tâm dời về chân phải ở phía sau, mũi chân trái ngẩng lên (xem lại hình 160).

2/ Động tác trên không dừng lại, chân trái lùi về phía sau một bước, chân trái duỗi thẳng, chân phải co đầu gối thành hữu cung bộ. Đồng thời hai tay từ phía trong hai tay của A phân ra hai bên phải trái. Mắt nhìn A (hình 161).

3/ Tiếp theo động tác trên, hai tay đồng thời gạt ra ngoài nắm hai cánh tay trước của B, vặn xoắn ra phía ngoài và nâng lên. Đồng thời chân phải lui về phía sau một bước, ngang với chân trái đứng thẳng lên. Hai cánh tay của A theo sự vặn xoắn của B nâng lên, hai cánh tay hợp lại, chưởng tâm hướng lên. Lúc B lùi bước A bước chân phải lên ngang với chân trái đứng thẳng lên. Hai người đối mặt nhau (hình 162).



h. 161



h. 162

95. THỐI BỘ KHÓA HỔ

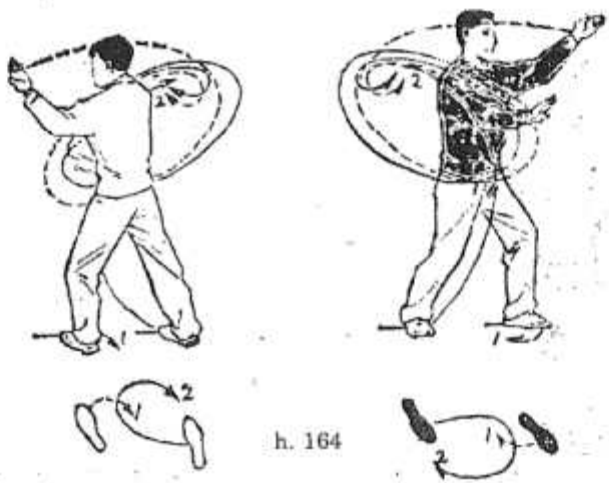
Tiếp theo động tác trên, hai người đồng thời lui chân phải về phía sau nửa bước (mũi chân hơi xoay ra ngoài), trọng tâm dời về chân phải, hơi xoay eo qua phải. Tay phải nương theo thế hạ



xuống, vòng ra phía sau, rồi theo thế eo hơi xoay qua trái mà vòng lên, hướng tới phía trước dừng ở phía trên bên phải (chưởng tâm hướng ra phía trước bên phải, ngón cái hướng xuống). Tay trái vòng xuống bên phải cùng lúc eo xoay qua phải, rồi lại vòng qua bên trái lúc eo xoay qua trái, dừng ở phía trước hông trái (chưởng tâm hướng xuống bên trái, ngón cái hướng vào trong). Cùng lúc eo xoay qua trái thân hơi chìm xuống, trọng tâm dời về chân phải phía sau, chân trái hơi kéo về. Mũi chân trái chấm đất thành tả hư bộ. Hai tay của hai người (phải ở trên, trái ở dưới) hơi cong tròn. Mặt nhìn nhau (hình 163).

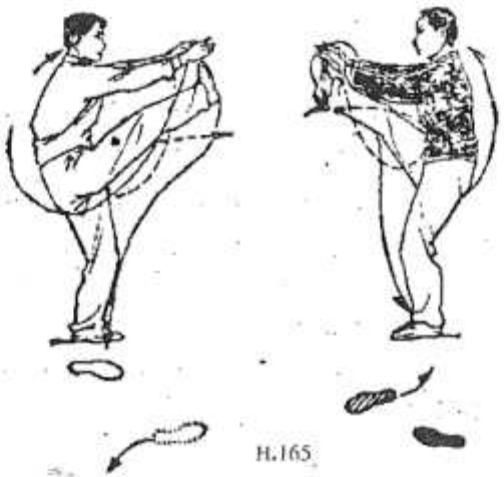
96. CHUYỂN THÂN BÃI LIÊN CƯỚC

1/ Tiếp theo động tác trên, lấy mũi chân trái làm trục, gót chân trái xoay ra ngoài, trọng tâm dời qua chân trái, thân xoay qua phải. Đồng thời động tác trên không dừng lại, lại lấy gót chân phải làm trục, mũi chân xoay ra ngoài, thân tiếp tục xoay qua phải, duỗi thẳng. Cánh tay trái cùng lúc xoay ra ngoài, khiến cho chưởng tâm hướng lên, vòng lên phía trước. Chưởng tâm phải vòng án xuống, cánh tay cong lại thu dưới nách trái (hình 164).



h. 164

2/ Trọng tâm dời về chân phải phía sau, mũi chân trái câu vào, thân hơi xoay qua phải, trọng tâm lại dời qua chân trái. Hai tay theo thế xoay người qua phải mà vòng lên bên phải. Động tác không dừng lại, trọng tâm dời về phía sau, thân trên hơi xoay qua trái, hai tay tiếp tục vòng xuống bên trái rồi lại vòng lên (nhiều một vòng tròn đứng ở trước thân thể). Khi nhiễu qua tới bên phải, chân phải nhấc lên vòng qua bên trái lên phía phải (đầu gối hơi cong). Hai tay trái phải lần lượt vỗ qua mặt chân phải. Mắt nhìn động tác hai tay (hình 165).



H.165

97. TẢ LOAN CUNG XẠ HỔ

Tiếp theo thức trước, chân phải từ từ hạ xuống phía trước bên phải, eo xoay qua phải, trọng tâm dời qua phải, đầu gối phải cong, chân trái duỗi ra thành hữu cung bộ. Đồng thời hai tay (chưởng tâm hướng xuống) hạ xuống, nương theo thế eo xoay qua phải mà nắm thành quyền. Quyền phải vòng ngang qua hông phải ra phía sau vòng lên phía trước theo nghịch chiều kim đồng hồ, dừng lại phía trên bên phải đầu (hổ khẩu hướng vào phía đầu). Quyền trái vòng ngang trước bụng dưới hơi qua bên phải, vòng lên phía trước từ từ đánh ra

rồi dừng lại ở phía trước chính diện (hổ khẩu hướng lên). Mắt theo động tác tay. Lúc thế ổn định quyền trái hai người đối nhau (hình 166).



h. 166

98. HỮU LOAN CUNG XẠ HỔ

Tiếp theo động tác trước không dừng lại, eo xoay qua trái, trọng tâm dời ra phía sau, mũi chân phải câu vào trong, mũi chân trái quay ra ngoài, chân trái co đầu gối thành tả cung bộ. Đồng thời quyền trái vòng xuống mé trái rồi vòng lên dừng ở bên trái đầu (hổ khẩu hướng vào đầu). Đồng thời quyền phải xoay ra ngoài hạ xuống. Lúc hạ xuống



h. 167

trước ngực, từ từ đánh ra phía trước (hổ khẩu hướng lên). Quyền phải của hai người đối nhau, mặt đối nhau (hình 167).

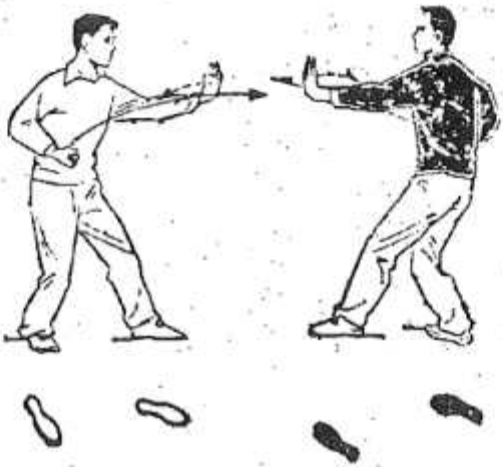
99. TIẾN BỘ BAN LAN CHÙY

1/ Động tác trên không dừng lại, quyền phải hạ xuống (quyền tâm hướng xuống) eo hơi xoay qua phải cánh tay phải xoay ra ngoài, quyền phải vòng qua mé chỏ trái vòng lên phía trước qua phải phất ra (phiết thân). Quyền trái biến thành chưởng, chưởng tâm án xuống hông trái. Đồng thời mũi chân phải xoay ra ngoài lúc quyền phải phất ra, chân phải bước ra phía trước đạp thực (hình 168).



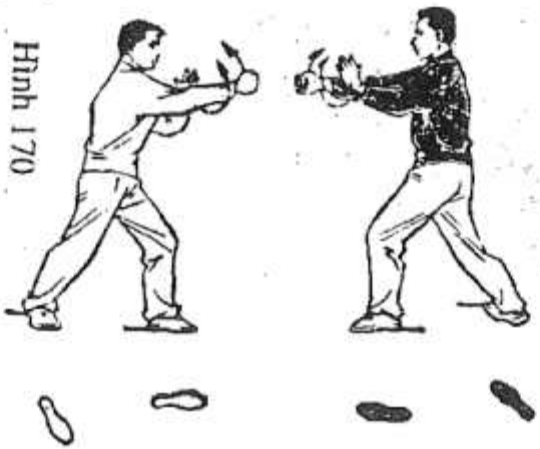
h. 168

2/ Động tác trên không dừng lại, eo xoay qua phải, chân trái bước lên phía trước một bước. Đồng thời cánh tay phải xoay vào trong, quyền tâm hướng xuống "lan" qua phải. Sau đó cánh tay trước xoay ra ngoài, quyền tâm hướng lên thu về hông phải. Chưởng tâm trái từ phía dưới vòng lên theo chiều kim đồng hồ án thành lập chưởng, chưởng tâm hướng qua phải (hình 169).



H. 169

3/ Tiếp theo động tác trên không dừng lại, trọng tâm dời ra phía trước, chân trái co đầu gối, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ. Quyền phải từ hông xoay vào trong đánh ra phía trước (hổ khẩu hướng lên). Chưởng trái "lan" qua phải rồi thu vào trong khớp chỏ của quyền phải. Hai quyền đối nhau, hai mặt nhìn nhau (hình 170)



Hình 170

100. NHƯ PHONG TỰ BẾ

1/ Tiếp theo động tác trên, cánh tay trái xoay ra ngoài, chưởng tâm trái hướng lên, men theo phía dưới cánh tay phải luồn lên. Đồng thời quyền phải biến thành chưởng, hai cổ tay giao nhau thành chữ thập (tay phải ở trên, tay trái ở dưới), hai chưởng tâm hướng vào trong (hình 171).



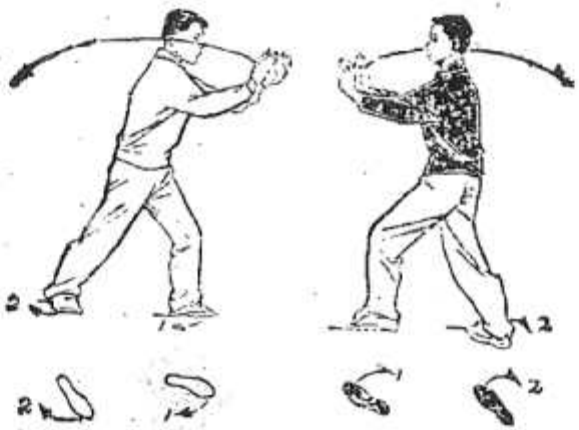
h. 171

2/ Động tác trên không dừng lại, hai chưởng phân ra hai bên phải trái, khoảng cách rộng bằng vai. Trọng tâm dời về chân phải phía sau, mũi chân trái ngẩng lên. Đồng thời chưởng tâm hai tay hướng vào trong thuận theo thế thu về, khoảng cách chừng hai tấc (hình 172).



h. 172

3/ Tiếp theo động tác trên, trọng tâm dời ra phía trước, chân trái co đầu gối, chân phải duỗi ra thành tả cung bộ. Đồng thời hai cánh tay xoay vào trong, hai chưởng tâm hướng ra phía trước, và đẩy tới trước. Chưởng tâm của hai người đối nhau (hình 173).

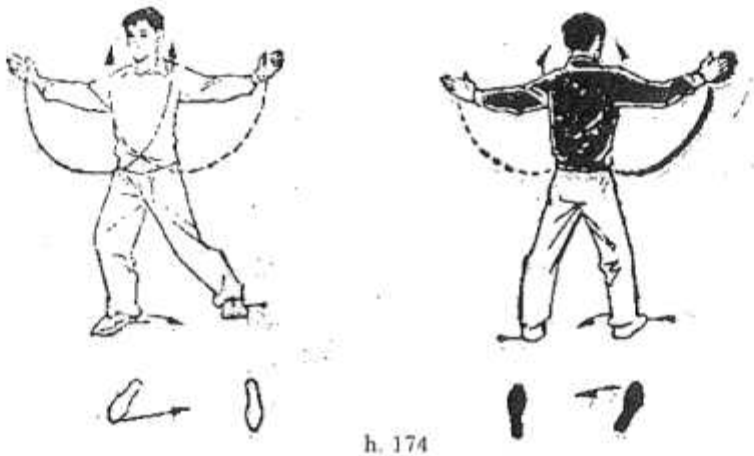


h. 173

101. THẬP TỰ THỦ

1/ Tiếp theo động tác trên, trọng tâm dời qua chân phải, mũi chân trái câu vào trong, thân xoay qua phải, mũi chân phải quay ra ngoài, hai chân thành song song với nhau (mũi chân A hướng nam, mũi chân B hướng bắc). Đồng thời tay phải nương theo thế thân xoay qua phải vòng lên bên phải nửa vòng tròn ngang qua trước mặt. Tay trái ở nguyên vị bất động, hai cánh tay cong tròn phân ra hai bên, chưởng tâm hướng xéo tới phía trước (hình 174).

2/ Động tác trên không dừng lại, co đầu gối rùn người xuống, hai tay đồng thời vòng xuống trước bụng vòng lên giao nhau trước ngực. Trọng tâm dời qua chân trái, hai chân từ từ duỗi thẳng, chân phải bước ngang qua bên trái nửa bước, hai chân khoảng cách bằng vai (hình 175).



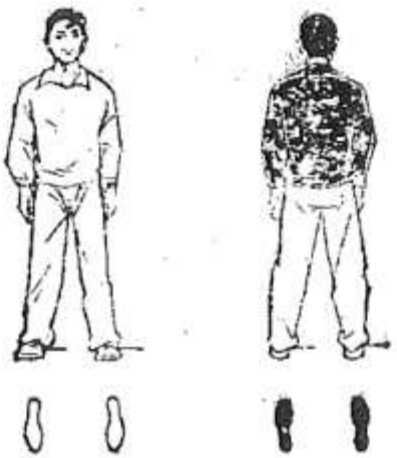
h. 174



h. 175

102. THU THỨC

Động tác trên không dừng lại, lật chưởng ra ngoài, và phân ra hai bên phải trái. Thẳng đến lúc khoảng cách rộng bằng vai (chưởng tâm hướng xuống phía trước), vai buông lỏng, hai chỏ chìm xuống. Các ngón tay hướng ra phía trước, từ từ án xuống hai bên hông. Động tác hơi dừng lại, toàn thân buông lỏng, mắt nhìn ra phía trước (hình 176).



h. 176

Mục Lục

Lời giới thiệu 5
Lời nói đầu 9
Tài liệu tham khảo để biên dịch tập sách này
Tập một:
Trần thức Thái cực quyền
(Chiêu thức Thái cực quyền họ Trần) 11
Giới thiệu Trần thức Thái cực quyền 12
Chương một :
Trần thức Thái cực quyền yếu lĩnh 16
(Tám đặc điểm của Trần thức Thái cực quyền)
1.1. Đặc điểm một:Ý khí vận động 17
1.2. Đặc điểm hai:Vận động có tính đàn hồi của sự buông lỏng thân chi. 25
1.3. Đặc điểm ba:Vận động xoắn vặn như quay tơ thuận nghịch. 31
1.4. Đặc điểm bốn: Trung chính, sự vận động hư thực trên dưới theo nhau. 43
1.5. Đặc điểm năm: Eo lưng dẫn đầu, vận động trong ngoài hợp nhau xuyên suốt các bộ phận. 56
1.6. Đặc điểm sáu: Tính liên tục không ngừng, cuồn cuộn không dứt của sự vận kình hoàn toàn trong một hơi. 64
1.7. Đặc điểm bảy: Từ nhu đến cương, từ cương đến nhu của sự phối hợp cương nhu. 70
1.8. Đặc điểm tám: Vận động nhanh chậm xen nhau, từ chậm đến nhanh, từ nhanh đến chậm. 78
Lời kết 86
Chương hai:
Trần thức Thái cực quyền đồ giải 88
(Hình vẽ dẫn giải chiêu thức Thái cực quyền họ Trần)
2.1. Trần thức Thái cực quyền bài thứ nhất 88
2.2. Trần thức Thái cực quyền bài thứ hai 209
(Pháo chùy quyền)

Chương ba:
Trần thức Thái cực quyền thôi thủ. 253
(Phép đẩy tay của Thái cực quyền họ Trần).

Tập hai:
Dương thức Thái cực quyền 279
(Chiêu thức Thái cực quyền họ Dương).
Giới thiệu sơ lược Dương thức Thái cực quyền..... 280
Chương một:
Dương thức Thái cực quyền yếu lĩnh..... 281
1.1 Bàn về sự tập luyện Thái cực quyền..... 281
1.2 Thái cực quyền thập yếu 285
(Mười điều quan trọng khi tập luyện Thái cực quyền)
Chương hai:
Dương thức Thái cực quyền đồ giải..... 289
(Hình vẽ dẫn giải chiêu thức Thái cực quyền họ Dương).
Chương ba:
Dương thức Thái cực quyền thôi thủ. 417
(Phép đẩy tay của Thái cực quyền họ Dương).

Tập ba:
Ngô thức Thái cực quyền. 427
(Chiêu thức Thái cực quyền họ Ngô).
Giới thiệu sơ lược Ngô thức Thái cực quyền. 428
Chương một:
Ngô thức Thái cực quyền yếu lĩnh. 429
1.1.Giai đoạn một..... 430
1.2.Giai đoạn hai..... 432
1.3.Giai đoạn ba 434
Chương hai:
Ngô thức Thái cực quyền đồ giải 440
(Hình vẽ dẫn giải chiêu thức Thái cực quyền họ Ngô).
Chương ba:
Ngô thức Thái cực quyền thôi thủ 508

(Phép đẩy tay Thái cực quyền họ Ngô)

Tập bốn:
Võ thức Thái cực quyền 527
(Chiêu thức Thái cực quyền họ Võ).
Giới thiệu sơ lược Võ thức Thái cực quyền. 528
Chương một:
Võ thức Thái cực quyền yếu lĩnh. 531
Thái cực quyền kinh, Sơn Hữu Vương Tông Nhạc. 531
Chương hai:
Võ thức Thái cực quyền đồ giải. 554
(Hình vẽ dẫn giải chiêu thức Thái cực quyền họ Võ)
Chương ba:
Võ thức Thái cực quyền thôi thủ. 615
(Phép đẩy tay Thái cực quyền họVõ).

Tập năm:
Tôn thức Thái cực quyền..... 617
(Chiêu thức Thái cực quyền họ Tôn)
Giới thiệu sơ lược Tôn thức Thái cực quyền. 618
Chương một:
Tôn thức Thái cực quyền yếu lĩnh. 619
Chương hai:
Tôn thức Thái cực quyền đồ giải. 623
(Hình vẽ dẫn giải chiêu thức Thái cực quyền họ Tôn).
Chương ba:
Tôn thức Thái cực quyền thôi thủ. 686
(Phép đẩy tay Thái cực quyền họ Tôn)

Tập sáu:
Thái cực quyền đối luyện..... 693
1.Danh xưng động tác..... 694
2.Những điểm liên quan đến phần thuyết minh động tác..... 696
3.Thuyết minh động tác..... 698

TÀI LIỆU THAM KHẢO
ĐỂ BIÊN DỊCH CUỐN SÁCH NÀY

- *Trần thức Thái cực quyền.* Trần Gia Trinh và Cổ Lưu Hinh soạn. Nhân dân Thể dục Xuất bản xã – 1997.
- *Trần thức Thái cực quyền kỹ kích pháp.* Mã Hồng soạn. Nhân dân Thể dục Xuất bản xã – 1999.
- *Dương thức Thái cực quyền.* Phó Chung Văn diễn thuật, Chu Nguyên Long chấp bút, Cố Lưu Hinh thẩm định. Nhân dân Thể dục Xuất bản xã – 1997.
- *Ngô thức Thái cực quyền.* Từ Trí Nhất soạn. Nhân dân Thể dục Xuất bản xã – 1997.
- *Võ thức Thái cực quyền.* Hách Thiếu Như soạn, Cố Lưu Hinh thẩm định. Nhân dân Thể dục Xuất bản xã – 1997.
- *Tôn thức Thái cực quyền.* Tôn Kiếm Vân biên soạn. Nhân dân Thể dục Xuất bản xã – 1997.
- *Vương Tông Nhạc Thái cực quyền kinh nghiên cứu.* Đường Hào biên khảo. Hương Cảng – 1975.
- *Thái cực quyền toàn thư.* Tăng Chiêu Nhiên biên soạn. Hương Cảng – 1975.
- *Thái cực quyền cửu quyết chú giải.* Ngô Mạnh Hiệp soạn. Hương Cảng – 1975.
- *Tinh tuyển Thái cực quyền từ điển.* Dư Công Báo soạn. Nhân dân Thể dục Xuất bản xã – 1997.

Nguyễn Phong Hiền

NGUYỄN ANH VŨ
biên dịch
Võ sư ĐỖ DẶNG PHONG
hiệu đính

THÁI CỰC QUYỀN
TOÀN TẬP

NÂNG CAO THỂ LỰC BẰNG VÕ THUẬT



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

NHÀ SÁCH TRẺ
186 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, Tp. HCM
ĐT: 9303652-9301022 Fax:(84-8)9301022

Giá : 75.000